* نامراد لوگوں کیلئے بامراد ولی کے وظائف
* تازگی اور فرحت کا موسم
* آپریشن کے بغیر ہرنیہ کا علاج
* ماں کو گھر سے نکالنے کا انجام
* امام مالکؒ کی روشن شخصیت اور مقام
* لمبے اور سلکی بالوں کا حصول
* سانس کی مشق سے ٹینشن کا علاج
* ڈاڑھی کٹوانے کی شرط اور شادی
* مجرب قرآنی علاج ونایاب عمل
* جوانی میں بے داغ جوانی کیسے؟
* فضول خرچ کون؟ مرد یا عورت
* عقیدے اور زم زم سے شفایابی

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَاۤءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب، جناب حکیم محمد رمضان چغتائی

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 9 جلد نمبر 3 مارچ 2009ء بمطابق ربیع الاول 1430 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مارچ 2009ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ ایچ۔ ڈی (امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 20 روپے اندرون ملک سالانہ 240 روپے

بیرون ملک سالانہ 50 امریکی ڈالر

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زر سالانہ -/240 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/240 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بار ہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت

ضروری اطلاع

☆ یکم جنوری 2009 سے حکیم صاحب سے ملاقات کے لیے آنے سے پہلے فون نمبر 042-7552384 یا موبائل نمبر 0322-4688313 پر وقت لے کر آئیں (وقت لینے کے لیے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں ☆ وقت لیتے وقت یہ بات ذہن نشین کر لیں کہ آپ کی باری اگلے دن بھی آسکتی ہے ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کے لیے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائے گی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی و جسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کے لیے بھی ہے۔

مستقل پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313، 042-7552384

Website:www.ubqari.org

E-mail:ubqari@ubqari.org

محمد طارق محمود ناشر نے اظہار سنز پرنٹرز، 9 ریٹی گن روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

تین بیماریاں جن میں عیادت کرنے یا نہ کرنے میں کوئی مضائقہ نہیں

حضرت زید بن ارقم ﷛ فرماتے ہیں کہ نبی کریم ﷺ نے میری عیادت فرمائی جب کہ میری آنکھوں میں درد تھا۔ (احمد، ابوداؤد)
اس حدیث سے معلوم ہوا کہ اُس شخص کی عیادت کرنا سنت ہے جو آنکھ دکھنے یا آنکھ کی دوسری بیماری میں مبتلا ہو اور جامع صغیر میں ایک روایت ہے جس کا مفہوم یہ ہے کہ تین بیماریاں ایسی ہیں جن میں بیمار کی عیادت نہ کی جائے۔

(1) آنکھیں دکھنے میں۔ (2) ڈاڑھ درد میں۔ (3) اور دُنبل (پھوڑے) میں۔

چونکہ ان دونوں حدیثوں میں (بظاہر) تعارض ہے اس لیے ان دونوں میں اس تاویل کے ذریعے تطبیق پیدا کی جائے گی کہ ان بیماریوں میں بیمار کی عیادت وہ لوگ نہ کریں جن کیلئے بیمار کو تکلف کرنا پڑے، یا ان کا آنا بیمار کیلئے گراں ہو۔ کیونکہ اگر وہ لوگ ایسے بیمار کی عیادت کیلئے جائیں گے تو آنکھ دکھنے یا آنکھ کی دوسری بیماری کی شکل میں بیمار کو اپنی آنکھ کھولنے پر مجبور ہونا پڑے گا، یا ڈاڑھ دکھنے کی صورت میں اسے گفتگو کرنے کی وجہ سے بہت زیادہ تکلیف ہوگی۔ اسی طرح اگر دُنبل ہوگا تو وہ ان کی وجہ سے ٹھیک طریقہ سے بیٹھنے پر مجبور ہوگا اور ظاہر ہے کہ پھوڑے کی وجہ سے اس کیلئے کسی ایک، اور ٹھیک ہیئت پر بیٹھنا بہت زیادہ تکلیف کا باعث ہوگا۔ ہاں اگر ایسے لوگ عیادت کیلئے جائیں جن کی وجہ سے بیمار کو تکلف نہ کرنا پڑے، یا ان کا جانا بیمار پر گراں نہ گزرے تو ان بیماریوں میں بھی عیادت کیلئے جانے میں کوئی مضائقہ نہیں۔ اللہ پاک عمل کی توفیق عطا فرمائے۔

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

عتیق احمد زکریا فیصل آباد کے ہیں لیکن بہت عرصہ سے جدہ میں رہتے ہیں۔ مہمان نواز ایسے کہ شاید ہمارے کسی بڑے زمیندار کا ڈیرہ بھی ایسی مہمان نوازی نہ کر سکے۔ ان کا گھر چھوٹے آدمی سے لے کر بڑی عمر کے بزرگوں کی مہمانی تک کی سعادت حاصل کرتا ہے۔ اہلیہ بھی خوب مہمانوں کی خدمت میں دن رات ایک کرتی ہے۔ نہایت صابرہ اور شاکرہ خاتون ہیں۔ سخاوت کی انتہا یہ ہے کہ بعض اجنبی لوگ بھی انکی سخاوت کی شہرت سن کر آتے ہیں اور خالی نہیں جاتے۔ جس طرح حضرت امام زین العابدینؒ کے بارے میں آتا ہے کہ اتنے سخی تھے کہ کلمہ توحید میں ''لا'' کے سوا کبھی کسی نے ان کے منہ سے ''لا'' نہیں سنا۔

عتیق صاحب خود بتانے لگے کہ میرا بہت اچھا کاروبار تھا، خوب ریل پیل تھی۔ اچانک ایک شخص نے بہت بڑا دھوکہ کیا اور کچھ مزید نقصان ہو گیا۔ یوں میں لکھ پتی سے لکھ پتی رہ گیا۔ بہت پریشانی کے حالات گزرنے لگے لیکن مہمان نوازی نہیں چھوڑی۔ حالات اور خراب ہونے لگے اور ہوتے چلے گئے۔ صبر اور استقامت کا دامن نہ چھوڑا۔ ایک دن میرے گھر حضرت مولانا محمد یونس پالن پوری مدظلہ، مصنف ''بکھرے موتی'' تشریف لائے۔ میرے حالات بھانپ گئے اور مجھے ایک عمل بتایا کہ جب گھر میں داخل ہو چاہے دن میں جتنی دفعہ آنا جانا ہو تو ایک بار درود شریف، ایک بار تسمیہ، ایک بار سورۃ اخلاص پڑھ کر گھر میں داخل ہوں اور گھر والوں کو سلام کریں چاہے بیوی ہو بچے ہوں یا گھر میں کوئی فرد ہی نہ ہو لیکن سلام ضرور کریں۔ یہ عمل مستقل کریں اور گھر کا ہر فرد کرے۔ اگر عمل کو اور تیز کرنا چاہتے ہیں تو سورۃ اخلاص 3 بار پڑھیں۔

عتیق صاحب کہنے لگے کہ میں نے یہ عمل کرنا شروع کر دیا کیونکہ حضرت پالن پوری نے ساتھ یہ حدیث مبارک بھی بیان کی تھی جس کا مفہوم یہ ہے کہ ایک شخص حضور ﷺ کی خدمت میں اپنے فقر و فاقے کا شکوہ لے کر آیا۔ آپ ﷺ نے اسے یہ عمل فرمایا کچھ عرصہ کے بعد آیا تو عرض کہ کہ اب تو میرے پڑوسی بھی میرے حال سے استفادہ کرتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ نے اتنا دیا ہے کہ تقسیم کرتا ہوں۔ عتیق صاحب بہت خوشی سے بولے بس عمل کیا تھا غنی ہونے کی چابی تھی۔ میں نے اور گھر والوں نے بہت ذوق شوق سے کرنا شروع کر دیا کیونکہ حضرت پالن پوری نے یہ بھی ساتھ فرمایا تھا کہ آئندہ دفعہ جب آؤں گا تو حالات انقلابی طور پر تبدیل ہوں گے۔ (انشاء اللہ)

واقعی ایسا ہوا حالات نے پلٹا کھایا۔ فقر ڈھلنے لگا اور غنا متوجہ ہونے لگا اور وسعت کے آثار معلوم ہوئے۔ اللہ نے پہلے سے بھی زیادہ کرم فرما دیا۔ عتیق صاحب نے جو بیان کیا اس کا عملی نمونہ یہ تھا کہ جب میں دروازے تک انہیں رخصت کرنے گیا۔ تو 5 مرلے جتنی بڑی گاڑی نے ان کے اچھے حالات کی گواہی دی۔

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

یقین کی طاقت پر اللہ جل شانہٗ رزق میں اضافہ فرماتے ہیں۔ اللہ پاک ہمیں یقین کی نعمت عطا فرمائے۔

جیسا یقین ویسی عطا

میرے محترم ساتھیو! اصل چیز یقین کی طاقت ہے۔ اعمال پر یقین ہی اصل چیز ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی ہاتھ اٹھا کر دعا مانگ رہا ہے تو اس کو یقین ہوتا ہے کہ اس کا رب اس کی طرف متوجہ ہے اور اس کی دعا سن رہا ہے۔ اگر اس کو اس چیز کا یقین نہ ہو تو اس کا دعا مانگنا اور نہ مانگنا ایک برابر ہے۔ مزید یہ کہ غافل دل کی دعا اللہ پاک قبول نہیں فرماتے۔ ایک کافر کا ایک بت پر یقین اتنا ہوتا ہے کہ وہ سمجھتا ہے کہ اس کے تمام مسائل اس بت نے دور کیے ہیں۔ اصل میں کرتے تو اللہ پاک ہیں مگر شیطان نے ان کے ذہن میں بٹھا دیا ہے کہ بت پر یقین کر، اس سے مانگ اور اس کا یہ یقین اس کے مسئلے کا حل کروا تا ہے۔

بت بے چارے کہاں حل کرتے ہیں۔ بت مکھی نہیں اڑا سکتے، اس پر کتے پیشاب کر جاتے ہیں، وہ اُن کتوں کو نہیں روک سکتے۔ اللہ جل شانہٗ کی ذات عالی پر یقین ہو۔ حدیثِ قُدسی کا مفہوم ہے کہ میرے بندے میں تیرے گمان کے بقدر تیرے ساتھ معاملہ کروں گا۔ یہ غالباً حدیثِ قدسی ہے ورنہ حدیثِ مبارکہ میں ہے کہ میرے بندے تیرے گمان کے بقدر تو جیسے میرے ساتھ گمان کرے گا میں تیرے ساتھ ویسے معاملہ کروں گا اور گمان اگر کامل ہو، یقین کامل ہو۔ اللہ جل شانہٗ پھر عطا فرماتے ہیں اور یقین اگر ڈھیلا ہو تو پھر جیسا یقین ویسی عطا۔

یقین ایسا ہو

ایک بندے نے سنا کہ فلاں بندے نے گن پوائنٹ پر اتنے پیسے چھین لیے۔ اس کو اور تو کچھ نظر نہ آیا، گنے کا چھلکا پڑا ہوا تھا۔ اس نے وہ اٹھا لیا اور ایک راہ جاتے بندے سے کہنے لگا خبردار جو کچھ جیب میں ہے نکال دے۔ چھلکا بندوق کی طرح سامنے کیا۔ اس نے اس کو چار آنے دے دیئے۔ اس نے کہا تیرے ہتھیار کے بقدر میں نے تجھے دیا ہے۔ جتنا طاقت ور تیرا ہتھیار ہو گا اتنا میری جیب سے نکلے گا۔ اللہ والو! کرین طاقت ور ہو گی تو وزنی چیز اٹھائے گی ورنہ کرین خود ہی اٹھ جائے گی۔ ارے بھئی کرین کتنی وزنی ہوتی ہے نہ معلوم اس میں لوہا کتنا پگھلا پگھلا کر ڈالا جاتا ہے کہ یہ وزنی بنے تو وزنی چیز کو اٹھائے گی۔ اب تیرا یقین وزنی ہو گا تو اتنی اللہ کی طاقت کو کھینچے گا۔ ارے مقناطیس طاقت ور ہو گا تو لوہے کو کھینچے گا۔ ہمارا یقین طاقت ور ہے ہی نہیں۔ تو میں بات کر رہا تھا بعض لوگ میرے پاس آکر کہتے ہیں جو آپ نے ذکر بتایا۔ وہ ہم نے کیا اور ہمارا کام بن گیا۔ میں نے کہا بھئی اس کو یقین ہے۔ ایک ساتھی کہنے لگا میں درس میں آتا ہوں اور جس مشکل کے لیے دعا کرتا ہوں میرا کام بن جاتا ہے۔ کہنے لگے جب پریشانی ہو، دم کیا ہوا پانی پیتا ہوں، جسم پر ملتا ہوں، گھر والوں کو دیتا ہوں۔ میرا یقین ہے میرے کام بن جاتے ہیں۔ اگر یقین نہیں ہے تو چاہے سارا قرآن پڑھ لے، کعبہ بھی چلا جائے کچھ نہ ملے گا۔ ارے سرور کونین ﷺ کے روضہ اقدس کے سامنے چوبیس گھنٹے بیٹھنے والے کو اگر یقین نہیں ہوتا تو کچھ نہیں ملتا اور یہاں دور سے بیٹھ کے درود پاک سرورِ کونین ﷺ کی خدمت میں ہدیہ بھیجنے والے اور اس درود شریف کے وسیلہ سے دعائیں کرنے والے کو اگر یقین میسر ہے تو ان کا کام بن جاتا ہے۔ اللہ والو، یقین پر کام بنتے ہیں۔ آپ یقین جانیے کہ اپنے حضرت رحمتہ اللہ علیہ کی خدمت میں جاتے تھے تو دل میں یقین ہوتا تھا کہ حضرت کی خدمت میں جا رہا ہوں، دعاؤں کے لیے عرض کروں یا نہ کروں بس حضرت کی خدمت کرتا رہوں۔ جو اعمال بتائے ہیں، کرتا رہوں۔ ان کی نظروں میں رہوں اور بس میرا کام بن جائے اور اللہ بنا دیتا تھا۔ یقین کی طاقت پر پہلے بنتے تھے اور اب بھی بنتے ہیں۔

مرشد پر یقین تھا سو فیصد کہ ان کی توجہ، ان کی دعائیں، اللہ کی ذات پاک سے ان کے تعلق کی برکت سے اللہ پاک میرے کام بنائیں گے۔ کسی نے حضرت پیر توکل شاہ انبالوی (بڑے اللہ والے گزرے ہیں) اُن سے پوچھا کہ حضرت کچھ لوگ بعض فقیروں کے پاس ہوتے ہیں۔ کچھ دور سے آنے والے ہوتے ہیں، دور سے آنے والے پا جاتے ہیں اور جو ساتھ رہنے والے ہوتے ہیں، محروم رہ جاتے ہیں۔ خالی کے خالی رہ جاتے ہیں۔ فرمایا معاملہ یقین پر ہے۔ اندر کا یقین کہ اعمال کے اندر جو تاثیر میرے رب نے رکھی ہے اور جس کے وعدے کیے ہیں، وہ وعدے سچے ہیں۔ بقول ایک اللہ والے کے، وعدے اور وعید پہ یقین ہو۔ جو اس گناہ پر عذاب کا وعدہ ہے وہ بھی حق ہے اور اس نیکی پر جو ثواب کا وعدہ ہے وہ بھی حق ہے۔ ارے یقین کی طاقت پر اللہ جل شانہٗ رزق میں اضافہ فرماتے ہیں۔ اللہ پاک ہمیں یقین کی نعمت عطا فرمائے۔

رزق بڑھانے کی چابیاں

رزق کا دروازہ کھلوانے کی کچھ چابیاں عرض کر رہا ہوں فرمایا۔ استغفار کو اپنے اوپر لازم کر لے۔ ہاں مشکوٰۃ شریف کی ایک حدیث ہے، مفہوم ہے جب آدمی کی خطائیں بڑھتی ہیں۔ اس کا رزق تھوڑا ہو جاتا ہے، کیونکہ اللہ کی طرف سے عذاب آنا چاہتا ہے مگر یہ رزق عذاب کی ڈھال بن جاتا ہے۔ استغفار سے رب کو منانا ہے۔ اللہ جل شانہٗ کے سامنے اپنی فریاد کو سنانا ہے اور اس سے عرض کرنا ہے۔ آج کے دور کی مصیبتوں میں بڑا وظیفہ استغفار ہے۔ اس لیے ہمارے حضرتؒ جب بیعت فرماتے تھے تو فرماتے تھے کم از کم ایک تسبیح استغفار کی صبح و شام کر لیا کرو اور تین تسبیحات بتاتے تھے۔ جیسے ایک تسبیح درود شریف کی، ایک تیسرے کلمے کی اور ایک استغفار کی۔ مہمان کو کھانا کھلانے سے رزق بڑھتا ہے۔ صلہ رحمی سے رزق بڑھتا ہے۔ حج کرنے سے رزق بڑھتا ہے۔ جو صلہ رحمی کرتا ہے۔ اللہ پاک اس کی عمر بڑھاتے ہیں، اس کا رزق بڑھاتے ہیں۔ اللہ اسے بری موت سے بچاتے ہیں اور صدقہ کرنے سے رزق بڑھتا ہے۔ رسول اللہ ﷺ نے قسم اٹھا کر فرمایا کہ صدقہ کرنے سے رزق بڑھتا ہے۔ روح جتنی طاقت ور ہو گی، اس کے مطابق روٹی ملے گی۔ اللہ تعالیٰ ہمیں اپنی ذات کا یقین اور اپنے غیب کے خزانوں میں سے برکت والا رزق عطا فرمائے اور ہمارا خاتمہ ایمان پر فرمائے۔ (آمین)

اسم اعظم کی روحانی محفل:

ہر منگل اور جمعرات کو بعد نماز مغرب ''مرکز روحانیت و امن'' میں حکیم صاحب کا درس مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں سے نجات کیلئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

انناس عقل مندلوگوں کا انتخاب

پختہ انناس میں وٹامن سی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں اس کے علاوہ اس میں کاربوہائیڈریٹس، وٹامن اے، کیلشیم اور پروٹین بھی پائے جاتے ہیں۔اس کی غذائی طاقت اٹھاون کیلوری فی سوگرام ہے۔ (انتخاب جمشید احمد، گجرات)

عربی اورفارسی	انناس	انگریزی	Pineapple

اس کا رنگ باہر سے سرخ اور اندر سے زرد ہوتا ہے۔اس کا ذائقہ شیریں ترشی مائل ہوتا ہے۔اس کا مزاج سرد وتر درجہ دوم ہوتا ہے۔اس کی مقدار خوراک دوتولہ سے پانچ تولہ تک ہوتی ہے۔اس کے حسب ذیل فوائد ہیں۔

انناس کی خصوصیات:-

(1) انناس مفرح اور مقوی قلب ہوتا ہے۔(2) جگر اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔(3) انناس دیر ہضم ہوتا ہے۔(4) گرم مزاج والوں کیلئے مفید ہوتا ہے اور پیشاب آور ہوتا ہے۔(5) دافع خفقان ہوتا ہے۔(6) صفرا کی گرمی کو تسکین دیتا ہے اور یرقان میں مفید ہے۔(7) پختہ انناس میں وٹامن سی وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔اس کے علاوہ اس میں کاربوہائیڈریٹس، وٹامن اے، کیلشیم اور پروٹین بھی پائے جاتے ہیں۔اس کی غذائی طاقت اٹھاون کیلوری فی سوگرام ہے۔(8) پیشاب آور ہے اور اسی وجہ سے گردہ ومثانہ کی پتھری کو خارج کرتا ہے۔(9) لاغر اور سرد مزاج والوں کو قوت بخشتا ہے۔(10) اس کے شیرے سے چاول پکائے جاتے ہیں جو بہت لذیذ ہوتے ہیں۔(11) بند پیشاب کو جاری کرنے کیلئے انناس دوتولہ پانی میں رگڑ کر پلانا فوری فائدہ دیتا ہے۔(12) شربت انناس بند حیض کو کھولتا ہے۔(13) انناس پیاس بجھاتا ہے۔(14) انناس کھانے سے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔(15) مصفی خون ہے۔(16) بدہضمی دور کرنے کیلئے انناس کی دو پھانکوں پر نمک اور کالی مرچ چھڑک کر استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔(17) گھبراہٹ دور کرتا ہے اور جسم کو موٹا کرتا ہے۔(18) انناس بلغم بڑھاتا ہے۔(19) انناس کے تازہ پھلوں کا رس نکال کر پینے سے خناق کا مرض دور ہوجاتا ہے، اگر گلا بند ہو تو اس کے پانی کو زبردستی منہ میں ڈال دینا چاہیے۔(20) انناس پیچش اور مروڑ میں مفید ہوتا ہے۔اس کے ٹکڑوں کو خالص شہد میں دو چار دن رکھ کر استعمال کیا جائے تو آنتوں کے سدے دور ہوجاتے ہیں۔(21) گلے کے امراض میں انناس کو ہمراہ شربت توت سیاہ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔(22) بخار کی حالت میں انناس معدہ کی اصلاح کرتا ہے۔(23) بچوں کی صحت وتندرستی کیلئے انناس کا کھانا زیادہ مفید ہے۔(24) لیموں اور سکنجبین کے ہمراہ انناس کا استعمال یرقان کو بے حد مفید ہوتا ہے۔(25) کچے انناس کا رس حاملہ عورتوں کیلئے نقصان دہ ہوتا ہے اس سے رحم سکڑ جاتا ہے اور پریشانی کا باعث ہوتا ہے۔اس لیے حاملہ عورتوں کو ترش انناس بالکل استعمال نہیں کرنا چاہیے۔(26) انناس دل ودماغ کو طاقت دیتا ہے۔(27) انناس کا شربت دل، دماغ، جگر اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔اس کے بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ انناس کا گودا ایک پاؤ، پانی تین پاؤ اور چینی تین پاؤ میں سب سے پہلے انناس کا گودا پانی میں پکائیں پھر چھان کر چینی ملا کر دوبارہ جوش دیں اور جب گاڑھا ہوجائے تو اتارلیں۔بس شربت تیار ہے۔(28) تازہ انناس کے پھل کا رس نکال کر پانچ تولے روزانہ استعمال کرنے سے حلق میں لٹکا ہوا گوشت کٹ جاتا ہے اور اسی طرح اس کا وقت پر استعمال حلق کی جملہ بیماریوں سے محفوظ ہوتا ہے۔(29) شربت انناس دو تولے روزانہ پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔(30) شربت انناس کو سونگھنے سے دماغ مضبوط ہوتا ہے۔(31) اس کا رس پینے سے مسوڑھے مضبوط ہوتے ہیں اور مسوڑھوں کی دیگر بیماریاں درست ہوتی ہیں۔(32) انناس کا رس گلاب اور مصری ملا کر رات شبنم میں رکھنا اور صبح نہار منہ پینا تپ، دردسر صفراوی، گردے اور مثانے کی پتھری کو انتہائی مفید ہوتا ہے۔(33) خراب خون کو درست کرتا ہے۔(34) انناس کے پتوں کو رگڑ کر، چھان کر پلانے سے آنتوں کے کیڑے مرجاتے ہیں۔(35) اسکے پتوں کے رس میں چینی ملا کر پلانے سے ہچکی بند ہوجاتی ہے۔(36) خون حیض جو بے وقت بند ہو انناس کے پتوں کا رگڑا ہوا پانی پلانے سے فوراً کھل جاتا ہے۔(37) انناس کی جڑ کو رگڑ کر پلانے سے دکھتی آنکھیں ٹھیک ہوتی ہیں اور دستوں کو بھی مفید ہے۔(38) پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے، اس کیلئے پانچ تولہ انناس کا رس روزانہ پینا مفید ہوتا ہے۔

ذکر الٰہی کی برکت

جو شخص بیماری کے دوران دن میں کئی مرتبہ آیت کریمہ (40) مرتبہ پڑھے گا۔ مرنے کے بعد شہادت کا درجہ پائے گا۔

(1) جوکوئی روزانہ سوبار **سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ بِحَمْدِہٖ** پڑھے گا ایک لاکھ 24 ہزار نیکیوں کا ثواب پائے گا۔(2) جوکوئی روزانہ سوبار **لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ** پڑھے گا قیامت کو اس کا چہرہ چمکے گا۔(3) فجر اور مغرب کی نماز کے بعد **لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ الْمَلِکُ الْحَقُّ الْمُبِیْنُ** 100 مرتبہ پڑھے گا فاقہ وحشت قبر اور حشر کو گھبراہٹ نہ ہوگی۔(4) روزانہ 40 بار سورہ اخلاص پڑھے گا پل صراط پار کرجائے گا۔(5) **اَللّٰہُ ھُوَ** کثرت سے زندگی میں دل روشن ہوگا قبر میں جسم اور کفن امانت رہے گا اور قبر میں روشنی ہوگی۔(6) ہر نماز کے بعد 7 بار **یَاھَادِیُ** کا وظیفہ پڑھنے سے قبر میں سانپ کیڑے نہیں کھائیں گے۔(7) روزانہ 100 بار درود شریف **صَلَّی اللّٰہُ عَلَیْہِ وَاٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَ بَارَکَ وَسَلَّمَ** پڑھے گا جہنم سے آزاد ہوگا۔قیامت کو شہداء کے ساتھ اٹھایا جائے گا۔(8) فجر کی نماز کے بعد فقط تین بار **سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَ بِحَمْدِہٖ** پڑھے گا جسمانی محتاجی اور کوئی مرض نہ ہوگا۔(9) جوشخص جمعہ کی نماز ادا کرنے کے بعد صرف 100 بار **سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ وَ بِحَمْدِہٖ** پڑھے گا اسکے مرحوم والدین کے ایک لاکھ 24 ہزار گناہ معاف ہونگے۔(10) کسی بھی وقت یا کسی بھی دن **سُبْحَانَ اللّٰہِ وَ بِحَمْدِہٖ** ہزار مرتبہ پڑھے گا اس نے اپنا نفس خرید کر عذاب الٰہی سے بچالیا اور عتیق اللہ (اللہ کا آزاد کیا ہوا) کا لقب پائے گا۔(11) جوشخص اپنی بیماری کے دوران دن میں کئی مرتبہ **لَا اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَکَ اِنِّیْ کُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِیْنَ** 40 مرتبہ پڑھے گا۔مرنے کے بعد شہادت کا درجہ پائیگا، بچ گیا تو سب گناہوں کی بخشش ہوگی۔(12) سوتے وقت ہزار نیکیاں کماؤ، 33 مرتبہ **سُبْحَانَ اللّٰہِ، اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ** 33 بار اور 34 بار **اَللّٰہُ اَکْبَرُ** پڑھنے سے ثواب ملے گا۔(13) جوکوئی روزانہ 100 مرتبہ **اَللّٰہُ اَکْبَرُ** پڑھے گا 100 غلام آزاد کرنے کا ثواب پائے گا۔(14) **سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ** صرف 30 مرتبہ ہر نماز کے بعد پڑھے گا تنگدستی ختم ہوگی اور جنت عطا ہوگی۔

دانت چمکانے کیلئے: کھانے والا سوڈا، پسا ہوا نمک، پسا ہوا سہاگہ ملا کر رگڑیں، پہلی دو چیزیں ہم وزن اور تیسری مقدار میں کم ہو۔

لمبے اور سلکی بالوں کا حصول

سپرے کا مناسب استعمال ہی بہتر ہے۔ ہیئر سپرے کا زیادہ تر استعمال اس وقت کیا جاتا ہے جب بالوں کا کوئی سٹائل بنانا ہو۔ نمی والے موسم میں بھی سپرے کا استعمال کیا جاتا ہے تاکہ بالوں کا سٹائل ویسا ہی رہے جیسا بنایا ہوا ہے۔ (یاسمین عبدالعزیز)

"خوبصورت ہیئر سٹائل" خوبصورت ہیئر سٹائل تمام خواتین کی اولین خواہش ہوتی ہے کیونکہ ایک اچھا ہیر سٹائل آپ کی شخصیت کو پرکشش بنا دیتا ہے۔ میک اپ چاہے کتنا ہی اچھا کیا ہوا ہو اگر ہیئر اسٹائل اچھا نہ ہو تو پوری شخصیت کا غلط تاثر پڑتا ہے۔ کوئی نیا ہیئر اسٹائل بنانا ہو تو یہ کام چند ہیئر اسپریز، جیلز (Gels) اور ماؤسز کی مدد سے بآسانی کیا جا سکتا ہے۔ لیکن ہیئر اسپرے، جیلز اور ماؤسز کا استعمال کب اور کیسے کرنا ہے یہ جاننا سب سے اولین کام ہے کیونکہ ان کا زائد استعمال بالوں کو نقصان بھی پہنچا سکتا ہے۔ آیئے ان بنیادی معلومات پر نظر ڈالیں کہ جن کی بدولت آپ خوبصورت ہیئر اسٹائل بنا سکتی ہیں۔

(ہیئر سپرے Hair Spray): سب سے پہلی چیز ہیئر اسپرے کہ جو بالوں کو خوبصورت اسٹائل دینے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ آپ کو بالوں کا جو اسٹائل بنانا ہو وہ اسٹائل بنا لیجئے اور پھر اس پر اسپرے کر دیجئے۔ آپ کا ہیئر سٹائل گھنٹوں ویسا ہی رہے گا اس لیے یہ الجھن بآسانی دور ہو سکتی ہے کہ نہ جانے صبح بنایا ہوا ہیئر سٹائل رات تک ویسا رہے گا یا نہیں۔ کچھ عرصہ پہلے یہ شکایت رہتی تھی کہ ہیئر اسپرے کے استعمال سے بال خراب ہو جاتے ہیں اس لیے اب اسپرے بنانے والی صنعتوں میں اس بات کا خیال رکھا جا رہا ہے کہ ایسے ہیئر اسپریز بنائے جائیں کہ جن میں نامیاتی مرکبات کا استعمال نہ ہو کیونکہ یہی مرکبات بالوں کو خراب کرنے کا باعث ہوتے ہیں۔ ساتھ ہی اسپریز میں موجود روایتی خوشبو ختم کر دی گئی ہے۔ اب نئی تحقیق کے مطابق اچھی کوالٹی کے اسپریز بالوں کو نقصان پہنچانے کے بجائے بالوں کو مضبوط بنا دیتے ہیں۔

"ہیئر سپرے کا استعمال کب کریں"

(1) کوئی مخصوص ہیئر اسٹائل بنانا ہو۔ (2) اگر گیلے بالوں میں اسپرے کیا جائے تو زیادہ مؤثر رہتا ہے اس طرح بالوں کی رولنگ اچھی ہوتی ہے اور خوبصورت بھی لگتی ہے۔ (3) اگر بالوں گھنگھریالے بنانے ہوں تو اسپرے کیے ہوئے بالوں کو اپنی انگلی کے گرد لپیٹ لیجئے اور ان پر کلپ لگا دیجئے۔ تھوڑی دیر بعد جب آپ کلپ ہٹائیں گی تو دیکھیں گی کہ آپ کے بال کس خوبصورتی سے گھنگھریالے ہو چکے ہوں گے۔ (4) آپ کے بال سوکھ گئے ہوں اور آپ ہیئر اسٹائل بھی بنا چکی ہوں تو پانی ملے ہیئر اسپرے کا استعمال ہرگز نہ کیجئے کیونکہ اس طرح آپ کا ہیئر اسٹائل چھپ جائے گا۔ اس کے بجائے الکحل والا اسپرے استعمال کیجئے اور یہ سوچ کر مت ڈریئے کہ الکحل حل پذیری کی وجہ سے بالوں کو نقصان پہنچائیگا۔ جب آپ الکحل ملے اسپرے کا استعمال کرتی ہیں تو الکحل بالوں کی جڑوں تک پہنچنے سے پہلے ہی ہوا میں تحلیل ہو جاتا ہے اور بالوں کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔ جب کہ پینتھنول (Penthanol) اور دوسرے کنڈیشنرز بالوں کو چمکدار تو بناتے ہیں لیکن انہیں موئسچرائز نہیں کرتے۔ ہیئر اسپرے یہ تمام کام کرتا ہے۔ (5) بالوں کو گھنا کرنے کیلئے بھی ہیئر اسپرے استعمال کر سکتی ہیں۔ اس کیلئے بالوں کو آگے کی طرف کر کے اوپر سے نیچے حرکت دیتے ہوئے بالوں کی جڑوں سے سروں تک اسپرے کیجئے۔ جب بال خشک ہو جائیں تو ان پر برش پھیر دیجئے۔ اس طرح بال گھنے اور خوبصورت نظر آئیں گے۔

ہیئر سپرے کے استعمال میں احتیاط بھی ضروری ہے:

ہیئر اسپرے کا زیادہ استعمال نہ کرنا ہی بہتر ہے کیونکہ اس سے بال کمزور اور روکھے ہو جاتے ہیں۔ اگر غلطی سے ہیئر اسپرے کا زیادہ استعمال کر بھی لیں تو کسی برش کی مدد سے زیادہ اسپرے صاف کر دیجئے یا پھر انہیں دھو لیجئے۔ اسپرے کرتے وقت اسپرے کے ڈبے کو اپنے بالوں سے تقریباً 30 سینٹی میٹر کے فاصلے پر رکھئے تاکہ بالوں کا جھنڈ نہ بن جائے۔ قریب سے اسپرے کرنے سے بال کمزور ہوتے ہیں۔ اس لیے اسپرے کا مناسب استعمال ہی بہتر ہے۔

ہیئر سپرے کا استعمال کب زیادہ ضروری ہے؟

ہیئر اسپرے کا زیادہ تر استعمال اس وقت کیا جاتا ہے جب بالوں کو اونچا باندھنا ہو یا کوئی اسٹائل بنانا ہو۔ نمی والے موسم میں بھی اسپرے کا استعمال کیا جاتا ہے تاکہ بالوں کا اسٹائل ویسا ہی رہے جیسا بنایا ہوا۔

(جیلز Gels): کا استعمال اس لیے کیا جاتا ہے کہ بال اچھی طرح سیٹ ہو جائیں اور خاص کر ان بالوں کیلئے جو آنکھوں پر آتے ہوں۔ جیل (Gels) کا استعمال بالوں کی مضبوطی اور چمک کیلئے بھی مؤثر رہتا ہے۔ اگر بال گھنگھریالے ہوں تو ان پر بھی جیل (Gel) کا استعمال اچھا رہتا ہے اور ہر ہیئر اسٹائل بڑی آسانی سے بن جاتا ہے۔ بازار میں طرح طرح کی جیلز دستیاب ہیں جن میں موجود Cellulose اور Resins کی بدولت بال چمکدار بن جاتے ہیں اور کرلز بھی اچھے بنتے ہیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آپ کا ہیئر اسٹائل اچھا بنے تو اس کیلئے سب سے پہلے بالوں کو سلجھا لیجئے۔ پھر جس رخ میں اسٹائل بنانا ہو اسی رخ میں بالوں کو پکڑ کر جیل (Gel) لگایئے۔ اس طرح آپ جس طرح کا ہیئر اسٹائل بنانا چاہیں گی آسانی سے بن جائیگا۔

جیل (Gel) کا استعمال: جیل اس وقت استعمال کریں جب آپ گیلے بالوں کو باندھنا چاہتی ہوں۔ جیل چونکہ بالوں کو سیٹ کرنے میں اچھا رہتا ہے اس لیے بالوں کو کرل کرنے میں بھی اس کا استعمال مؤثر رہتا ہے اور بال جب خشک ہو جائیں تو انہیں انگلیوں کی مدد سے الگ کر لیجئے۔ اس طرح بالوں کا اچھا Look آئے گا اور بال گھنے لگیں گے۔ اگر بالوں کو بالکل سیدھا رکھنا چاہتی ہیں تو اس کیلئے جیل (Gel) کو اپنی ہتھیلی پر لگا کر دونوں ہتھیلیوں کو رگڑیئے اور پھر بالوں کی جڑوں سے سروں تک جیل (Gel) لگایئے۔ سوکھے ہوئے بالوں میں بھی جیل کا استعمال کر سکتی ہیں۔ جس سے آپ کے بال چمکدار ہو جائیں گے اور آپ بالوں کو جس طرح بنانا چاہیں گی بنا لیں گی۔ سوکھے بالوں میں جیل کا استعمال اس طرح کیجئے کہ اپنی انگلیوں پر جیل رگڑیئے اور بالوں کے سروں تک اچھی طرح لگایئے۔ پھر جو چاہے اسٹائل بنا لیجئے آسانی سے بن جائے گا۔

ماؤس (Moues): ماؤس ایک ایسا نام کہ جو کم و بیش ہی سننے میں آتا ہے لیکن آخر یہ کیا ہے؟ ماؤس دراصل پھینٹی ہوئی کریم کی طرح ہلکا اور پھولا ہوا ہوتا ہے جو جیل کی طرح بالوں کو سیٹ کر دیتا ہے۔ ماؤس کا استعمال بالوں کو گھنا اور لمبا کرتا ہے۔ جس طرح جیلز (Gels) اور سپرے میں Resins بالوں کی جڑوں تک پہنچنے سے پہلے ہی ہوا میں تحلیل ہو جاتے ہیں بالکل اسی طرح ماؤس کے استعمال سے بھی ہوتا ہے اور بال زیادہ وزنی نہیں ہوتے۔ ماؤس میں موجود کنڈیشنر بالوں کی جڑوں تک پہنچ کر بالوں کو غذائیت فراہم کرتا ہے۔ ماؤس کا استعمال ان خواتین کیلئے زیادہ مؤثر رہتا ہے کہ جن کے بال روکھے، خراب، فرم کیئے ہوئے یا گھنگھریالے ہوں۔ عموماً ماؤس کا استعمال گیلے بالوں میں زیادہ اثر دکھاتا ہے۔ کیونکہ اس طرح بال نرم ہونے (بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

جوانی میں بے داغ جوانی کیسے؟

کامیابیوں اور ناکامیوں کا دارومدار آپکی اپنی محنت پر ہوتا ہے۔ والدین رہنمائی کر سکتے ہیں مگر اپنے مستقبل کی سمت کا تعین کرنا خود آپ کی ذمہ داری ہے۔ اگر آپ خود اپنے دوست نہیں ہیں تو کوئی دوسرا آپ کا دوست نہیں بن سکتا۔ (شیریں فرید)

’’والدین چاہتے ہیں کہ بچے ان کے تجربات سے رہنمائی حاصل کریں جبکہ بچے ان کو قدامت پسند خیال کرتے ہیں اور خود دنیا فتح کرنا چاہتے ہیں۔‘‘

زندگی کے مختلف ادوار کا جائزہ لیا جائے تو یہ بات سامنے آتی ہے کہ عنفوان شباب یا نوجوانی کا زمانہ سب سے زیادہ حسین، نازک اور توانائی بخش ہوتا ہے۔ اس دور میں امنگیں اور جذبے عروج پر ہوتے ہیں۔ اپنے آپ کو منوانے اور کچھ کر گزرنے کی خواہش ہوتی ہے۔ دنیا بہت حسین نظر آتی ہے لیکن مزاج میں بے چینی اور اضطراب کی بھی کیفیت پائی جاتی ہے۔ ایک بھرپور اور کامیاب زندگی گزارنے کی خواہش ہوتی ہے لیکن اگر راستے میں رکاوٹیں اور مسائل حائل ہو جائیں تو یہی خوبصورت دور اذیت ناک محسوس ہونے لگتا ہے۔ آیئے اس بات کا جائزہ لیتے ہیں کہ جوانی کی دہلیز پر قدم رکھنے والے لڑکے اور لڑکیوں کو عموماً کس قسم کے مسائل کا سامنا رہتا ہے اور ان کی ذمہ داریاں اور فرائض کیا ہیں؟

والدین کی شکایت: جوان ہوتے بچوں کے والدین کو اکثر یہ شکایت رہتی ہے کہ بچے ان کا کہنا نہیں مانتے اور ان کی بات پر اتنی توجہ نہیں دیتے جتنی کہ انہیں دینی چاہیے۔ زندگی کے اکثر چھوٹے بڑے فیصلے خود کرنا چاہتے ہیں اور والدین سے مشورہ لینا پسند نہیں کرتے۔ بچے یہ سمجھتے ہیں کہ وہ خود دنیا کو بدل سکتے ہیں اور ان کی سوچ نئے زمانے کے مطابق ہے جبکہ بڑوں کی زندگی یہ سبق دیتی ہے کہ ایسا کرنا اتنا آسان نہیں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ والدین چاہتے ہیں کہ ان کی اولاد ان کے تجربات سے رہنمائی حاصل کرے۔ عموماً بچے یہ خیال کرتے ہیں کہ ان کے والدین قدامت پسند ہیں اور ان کے مشوروں پر عمل کر کے وہ زمانے کے ساتھ نہیں چل سکتے۔ دونسلوں کے درمیان فرق ہمیشہ موجود رہتا ہے تاہم ایک دوسرے کے ساتھ ہمدردی سے پیش آ کر اس خلا کو پر کیا جا سکتا ہے۔ والدین کو چاہیے کہ بچپن میں بالعموم اور نوجوانی میں بالخصوص اپنے بچوں کے دوست بن جائیں۔ آپ بچوں کو نرمی اور اپنائیت سے تو قائل کر سکتے ہیں لیکن ڈانٹ ڈپٹ اور بے جا سختی نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔ اپنی زندگی کے دوراہے پر کھڑے ہوئے ٹین ایجرز کو والدین کی مدد اور مشوروں سے ضرور فائدہ اٹھانا چاہیے کیونکہ ان کو اس عمر میں سب سے زیادہ رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ یاد رکھیئے والدین کی محبت بے غرض اور بے لوث ہوتی ہے۔ ان سے بڑھ کر آپ کا کوئی ہمدرد اور دوست نہیں ہو سکتا۔

دوستوں کا انتخاب: ٹین ایجرز کی زندگی میں دوستوں کی اہمیت بہت زیادہ ہوتی ہے۔ وہ دوستوں کی خاطر سب کچھ کر گزرنے کیلئے تیار رہتے ہیں لیکن انہیں دوستوں کا انتخاب بہت سوچ سمجھ کر کرنا چاہیے۔ امریکی صدر جارج واشنگٹن کہتے تھے، ’’اگر تمہیں اپنی شہرت اور عزت درکار ہے تو ہمیشہ اچھے لوگوں کی صحبت میں رہو کیونکہ بری صحبت میں رہنے سے بہتر ہے کہ انسان تنہا ہی رہے۔‘‘ نوجوانوں کے اندر ایک فطری جذبہ ہوتا ہے کہ وہ ماحول سے جلد متاثر ہو جاتے ہیں خاص کر اپنے ہم عصروں سے اور لاشعوری طور پر ان کے رنگ میں رنگ جاتے ہیں۔ اگر ایک دوست سگریٹ پیتا ہے تو بہت ممکن ہے کہ دوسرا بھی اس عادت کا شکار ہو جائے۔ عام مشاہدہ یہ ہے کہ والدین اپنے بچوں کے دوستوں پر نظر رکھتے ہیں بالخصوص لڑکوں کے دوستوں کے بارے میں زیادہ حساس ہوتے ہیں کہ فلاں لڑکے سے دوستی ان کے بچے کیلئے نقصان دہ ہے تو وہ روک ٹوک کرنے کا حق رکھتے ہیں لیکن دیکھنے میں یہ آیا ہے کہ اس کے نتیجے میں اولاد اور والدین کے درمیان سرد جنگ کا آغاز ہو جاتا ہے کیونکہ نوجوان اپنے دوستوں کے بارے میں بہت حساس ہوتے ہیں اور کسی قسم کی روک ٹوک اور پابندی برداشت نہیں کرتے۔ ٹین ایجرز کو یہ سمجھنا چاہیے کہ ان کے دوست، ان کے والدین سے بڑھ کر نہیں ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ والدین کی بات آپ کو وقتی طور پر ناگوار گزرے لیکن ان کی نصیحت میں آپ ہی کی بھلائی پوشیدہ ہوتی ہے۔

کیریئر کا انتخاب: میٹرک سے انٹر تک کے چار سال بہت اہم ہوتے ہیں۔ اس کے بعد آپ کو اپنے کیریئر کا انتخاب کرنا ہوتا ہے۔ سب ہی نوجوانوں کی یہ خواہش ہوتی ہے کہ ان کو بہترین پروفیشنل کالج اور یونیورسٹی میں داخلہ مل جائے۔ یہی نہیں وہ اس کیلئے بھرپور محنت بھی کرتے ہیں لیکن اگر خدانخواستہ ان کو اپنی خواہش کے مطابق ایڈمیشن نہیں ملتا یا کسی امتحان میں ناکامی ہو جائے تو وہ دلبرداشتہ ہو جاتے ہیں۔ انہیں یوں محسوس ہوتا ہے کہ اگر وہ ڈاکٹر یا انجینئر نہ بن سکے تو دنیا ہی ختم ہو جائے گی۔ یاد رکھیے! فطرت تضادات کا مجموعہ ہے، جہاں آپ کامیابیوں پر خوش ہونا چاہتے ہیں وہیں ناکامیوں کو بھی برداشت کرنے کا حوصلہ پیدا کیجئے۔ ہو سکتا ہے کسی وجہ سے اس وقت آپ کو ناکامی محسوس ہو رہی ہو لیکن آگے چل کر اسی کی بدولت آپ کو خوشیاں میسر آ جائیں۔

احساس ذمہ داری کا فقدان: اس عمر کی لڑکیاں اور لڑکے اپنے حقوق کے حصول کیلئے تو ہر صورت کمر بستہ ہو جاتے ہیں لیکن بہت کم ایسے ہوں گے جن کو اپنے فرائض کا بھی احساس ہوگا۔ ورنہ زیادہ تر اپنی زندگی میں مگن رہتے ہیں۔ ان کی سوچ اپنی ضروریات اور خواہشات تک ہی محدود رہتی ہے۔ ایک حساس اور ذمہ دار لڑکی نے بتایا کہ ’’میں کوئی بھی کام اپنے والدین کی مرضی کے خلاف نہیں کرتی۔ اگر کچھ برا بھی لگے تو خاموش رہتی ہوں اور گھر کے کاموں میں اپنی والدہ کا ہاتھ بٹاتی ہوں۔ ہمیں اس بات کا احساس ہونا چاہیے کہ ہمارے والدین ہمارے لئے کتنی قربانیاں دیتے ہیں وہ جو کچھ بھی کرتے ہیں ہمارے بھلے کیلئے ہی کرتے ہیں ہم اگر ان کیلئے کچھ اور نہیں کر سکتے تو کم از کم ان کی نافرمانی تو نہ کریں‘‘۔

’’میرے ساتھ ہی کیوں:‘‘ کی رٹ! عام طور پر اس عمر کے لڑکے لڑکیوں کی زبان سے ایسے جملے کثرت سے سننے کو ملتے ہیں ’’میرے ساتھ ہی ایسا ہوتا ہے، میں ہی کیوں؟ میرا ہی رزلٹ کیوں خراب آیا ہے؟‘‘ وغیرہ وغیرہ...... اپنے انداز اور سوچ میں تبدیلی لائیں آپ کے ساتھ کچھ بھی دوسروں سے مختلف نہیں ہو رہا۔ اس عمر میں کم و بیش سب کو ایسے مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ آپ ابھی آغاز سفر میں ہیں اس لیے ایسی کوئی بھی بات جو آپ کے مزاج سے ہٹ کر ہو یا خلاف معمول ہو آپ کو ناگوار معلوم ہوتی ہے۔ منزل مقصود تک پہنچنے کیلئے مختلف قسم کی تکالیف اور نشیب و فراز سے تو گزرنا ہی پڑتا ہے۔

ٹی وی، انٹرنیٹ اور گیمز: نوجوان ٹی وی پروگرامز میں بہت زیادہ دلچسپی لیتے ہیں۔ تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ بارہ سال کی عمر کے بچے سب سے زیادہ ٹی وی دیکھتے

اہم اعلان قارئین توجہ فرمائیں یکم جنوری 2008 سے محکمہ ڈاک نے منی آرڈر/ وی پی فیس -/50 روپے کردی ہے۔ خریدار حضرات نوٹ فرمائیں۔ (ادارہ)

جھگڑے سے بچو: جھگڑے کو بیشتر اس کے تیز ہو جائے چھوڑ دو۔ ☆☆ نیک بخت وہ جو دوسروں کو دیکھ کر نصیحت پکڑے۔

ہیں۔ کھانے کے وقت، پڑھتے وقت اور ہوم ورک کرتے وقت بھی بچے ٹی وی کے سامنے ہوتے ہیں۔ امریکی ماہرین نفسیات کے مطابق بہت زیادہ ٹی وی دیکھنے والے بچے پڑھائی میں کمزور ثابت ہوتے ہیں، تاہم والدین کی ذمہ داری ہے کہ وہ کیبل اور ڈش کے اس دور میں اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ بچے کس قسم کے پروگرام دیکھ رہے ہیں؟ آج کل انٹرنیٹ پر دوستیاں کرنا فیشن بنتا جارہا ہے اور نوجوان لڑکے لڑکیاں صرف تفریح حاصل کرنے کیلئے ایک دوسرے کو بیوقوف بناتے ہیں۔ والدین سمجھتے ہیں کہ بچہ کمپیوٹر پر مصروف ہے لیکن اگر آپ کا بچہ ہر وقت بند کمرے میں کمپیوٹر پر مصروف رہتا ہے تو پھر یہ خطرے کی علامت ہے۔ بعض اوقات کوئی چیز اچھی یا بری نہیں ہوتی بلکہ اس کا استعمال اسے صحیح یا غلط بناتا ہے۔ انٹرنیٹ کے بے شمار فوائد ہیں۔ آپ ان لوگوں سے بات چیت کرسکتے ہیں جو اپنے پیشے میں ماہر ہوں اور ان کے تجربات ومعلومات سے مستفید ہوسکتے ہیں۔ اسی طرح کمپیوٹر گیمز کے بھی فائدے ہیں۔ کمپیوٹر گیمز کھیلنے سے ذہن تیز ہوتا ہے اور قوت متخیلہ میں اضافہ ہوتا ہے لیکن ہر معاملے میں اعتدال ضروری ہے۔

نوجوانوں کے مشاغل: ٹی وی پروگرام اور فلمیں دیکھنا، گھومنا پھرنا، کھیل کود، سالگرہ منانا، انٹرنیٹ پر چیٹنگ کرنا اور گھنٹوں دوستوں کے ساتھ فون پر گپیں مارنا، ٹین ایجرز کے من پسند مشاغل ہیں۔ والدین کو اکثر وبیشتر ان کے یہ مشاغل گراں گزرتے ہیں اور وہ چاہتے ہیں کہ ان کے بچے تعمیری کاموں میں اپنا وقت صرف کریں اور زیادہ سے زیادہ پڑھائی پر توجہ دیں۔ بچوں کو یہ بات سمجھنی چاہیے کہ اس عمر میں کھلنڈرے پن اور تفریح کی ضرورت ہے لیکن اسی دور میں اپنا کیریئر بھی بنانا ہے اور مستقبل کیلئے منصوبہ بندی بھی کرنی ہے۔ مشاغل ضرور اختیار کیجئے لیکن اس طرح کہ آپ کی پڑھائی متاثر نہ ہو۔ یہ ٹھیک ہے کہ اس عمر میں تفریح کا الگ ہی مزہ ہوتا ہے لیکن ایسے مشاغل اختیار کرنے سے پرہیز کیجئے جو نہ صرف آپ کیلئے نقصان دہ ہوں بلکہ آپ کے والدین کیلئے بھی ذہنی اذیت کا باعث بنیں۔

ایک خاتون نے بتایا کہ ”جب میرا 19 سالہ بیٹا گھر سے بائیک لے کر نکلتا ہے تو میری جان سولی پر لٹکی رہتی ہے اور میں اس کی طرف سے بے حد فکر مند رہتی ہوں کیونکہ وہ محض تھرل اور تفریح کیلئے دوستوں کے ساتھ بہت تیز بائیک چلاتا ہے۔“

اس طرح بہت سے والدین کو بچوں سے یہ شکایت رہتی ہے کہ وہ کئی کئی گھنٹے فون مصروف رکھتے ہیں۔ گھر والے کہیں فون نہیں کرسکتے اور ان کی لمبی لمبی کالز کی وجہ سے بل بہت زیادہ آتا ہے جو گھر کا بجٹ متاثر کرتا ہے۔ اگر منع کیا جائے تو بچے برا مناتے ہیں۔ یہاں والدین کو چاہیے کہ بچوں کو محبت اور شفقت سے سمجھائیں کہ جس طرح ان کے دوست ان کیلئے اہم ہیں اسی طرح خاندان کے افراد بھی ان کیلئے اہم ہیں اور ان کی بھی اپنی ضروریات ہوتی ہیں۔ بچوں کے تعاون کرنے کی صورت میں ان کی تعریف اور حوصلہ افزائی کیجئے۔

نوجوان بڑی حد تک اپنے مستقبل کے معمار ہوتے ہیں۔ آپ کی کامیابیاں اور ناکامیاں آپ کے اپنے ہاتھ میں ہوتی ہیں۔ والدین رہنمائی کرسکتے ہیں مگر اپنے مستقبل کی سمت کا تعین کرنا خود آپ کی ذمہ داری ہے۔ اگر آپ خود اپنے دوست نہیں ہیں تو کوئی دوسرا آپ کا دوست نہیں بن سکتا۔ مثبت انداز سوچ اپنایئے اور ایک بھرپور شخصیت کے ساتھ دنیا کا مقابلہ کیجئے۔

حاملہ کیلئے

سفوف آملہ پیٹ کے بچے کیلئے مفید ہے۔ گرم مصالحہ، کالی مرچ ایک چھٹانک، سفید زیرہ 2½ چھٹانک، دارچینی 1 تولہ، موٹی الائچی دانے دار 2½ چھٹانک، لونگ 2½ تولہ، کالا زیرا ½ چھٹانک، دھنیا ایک چھٹانک۔ تمام کوٹ پیس کر پاؤڈر بنائیں، سالن اور روٹی پر چھڑک کر روزانہ کھائیں۔

(پرنسپل غلام قادر ہراج، جھنگ)

عملیات اور طب سیکھنے کے خواہش مند

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر آخر لوگ علم کو چھپا کر قبر میں کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف، عملیات یا طب وحکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں، بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کرکے ملاقات کریں، پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط وکتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ اکثر بہت جلدی سب کچھ پانا چاہتے ہیں حالانکہ یہ علم مسلسل محنت اور کوشش سے حاصل ہوتا ہے۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

ربیع الاوّل

ماہ ربیع الاوّل میں سب مہینوں سے زیادہ درود پاک پڑھنے کی فضیلت ہے۔ کثرت کے ساتھ اس ماہ میں درود شریف پڑھنا چاہیے۔

ماہ ربیع الاوّل بے حد متبرک اور فضیلت والا مہینہ ہے اور اسی برگزیدہ مہینہ میں شاہ دو عالم حضور اقدس ﷺ دنیا میں جلوہ افروز ہوئے۔ اس لیے یہ بڑی رحمت و برکت کا مہینہ ہے۔

نفل نماز: پہلی تاریخ ماہ ربیع الاوّل بعد نماز عشاء سولہ رکعت نماز آٹھ سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد سورۂ اخلاص تین تین مرتبہ پڑھنی ہے۔ پھر سلام کے بعد ایک ہزار مرتبہ یہ درود پاک پڑھنا ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَ رَحْمَۃُ اللّٰہِ وَ بَرَکَاتُہٗ

اس نماز کی بہت فضیلت ہے اور انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز اور درود شریف کو پڑھنے والے رسول اکرم ﷺ کی زیارت سے فیضیاب ہوں گے لیکن باوضو ہونا ضروری ہے۔ ماہ مبارک کی بارہ تاریخ بعد نماز ظہر بہ نیت ہدیہ بروح اقدس ﷺ بیس رکعت نماز دس سلام سے پڑھے۔ ہر رکعت میں بعد سورۂ فاتحہ کے سورۂ اخلاص اکیس اکیس مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس نماز کے پڑھنے والے کو حضور اقدس ﷺ کی زیارت نصیب ہوگی۔ اس نماز کے پڑھنے والے توحید پر قائم ہوں اور شرک سے بیزار ہوں، نیز باوضو سوئیں۔

وظائف: ربیع الاوّل کی بارہویں، تیرہویں، چودھویں شب کو بعد نماز عشاء اس دعا کو (7741) مرتبہ پڑھے۔ مذکورہ دعا یہ ہے۔

یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ

یہ دعا ترقی رزق کیلئے بہت افضل ہے۔ مگر یہ خیال رہے کہ بارہ تاریخ پیر یا جمعرات یا جمعہ کی ہو۔

ماہ ربیع الاوّل میں سب مہینوں سے زیادہ درود پاک پڑھنے کی بہت فضیلت ہے۔ کثرت کیساتھ اس ماہ میں درود شریف پڑھنا چاہیے۔ پہلی تاریخ سے 12 تاریخ تک روزانہ بعد نماز عشاء ایک ہزار مرتبہ یہ درود شریف پڑھنا بہت افضل ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِنِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَ رَحْمَۃُ اللّٰہِ وَ بَرَکَاتُہٗ اس درود شریف کو پڑھ کر باوضو سو جائے تو رسول اکرم ﷺ کی زیارت نصیب ہوگی۔ (انشاء اللہ)

پھٹے ہونٹوں کیلئے: معدہ خراب یا معدہ میں گرمی ہو تو ہونٹ پھٹ جاتے ہیں، تازہ سنگترے کا بیرونی حصہ ہونٹوں پر ملیں یا انار کھانا ہے۔

ڈاڑھی کٹوانے کی شرط اور شادی

تحریر:۔ابن فضل ساہیوال

بیٹا اگر تم ڈاڑھی رکھ لو تو ڈاڑھی کی برکت سے تمہارے چہرے کے دانے ہمیشہ کیلئے ختم ہو جائیں گے اور دوبارہ نہیں ہونگے اور اس کے ساتھ ہی ڈاڑھی کی فضیلت اور اہمیت بتائی۔ میں نے شیخ" کی باتیں سن کر اسی وقت ڈاڑھی رکھنے کی حامی بھرتے ہوئے ڈاڑھی کی نیت کر لی۔

غالباً دو سال کی بات ہوگی کہ ایک روز میں اپنے ماموں کے ساتھ رحمان میڈیکل سٹور پر گیا۔ تو وہاں ایک سفید باریش بزرگ بھی بیٹھے ہوئے تھے۔ جو مجھے دیکھتے ہی اٹھ کھڑے ہوئے اور مجھ سے مصافحہ اور معانقہ کرنے کے بعد بیٹھ گئے اور مجھ سے پوچھنے لگے کہ کیا آپ حضرت مولانا محمد فضل حسین صاحب نور اللہ مرقدہ کے صاحبزادے ہیں۔ میں نے کہا کہ ہاں میں انہی کا صاحبزادہ ہوں۔ یہ سن کر بہت خوش ہوئے اور اپنا تعارف کراتے ہوئے فرمانے لگے کہ میں لندن میں ہوتا ہوں اور تقریباً 45,40 سال کے بعد چند ماہ قبل پاکستان آیا ہوں۔ میں نے پوچھا کہ آپ میرے والد صاحب کو کیسے جانتے ہیں اور مجھے کیسے پہچانا کہ میں مولانا محمد فضل حسین کا بیٹا ہوں۔ فرمانے لگے کہ آپکا چہرہ چونکہ ان کی عکاسی کر رہا تھا یعنی ان جیسا مجھے نظر آیا۔ اس لیے میں نے اندازہ لگایا کہ آپ ان کے ہی بیٹے ہوں گے۔ آپ کے والد صاحب کو اس طرح جانتا ہوں کہ جوانی میں میرے چہرے پر دانے نکل آئے تھے اور پورا چہرہ بھر گیا تھا اور ان دانوں میں پیپ وغیرہ پڑ گئی تھی۔ ہر قسم کا دیسی اور ایلوپیتھک علاج کروا چکا تھا۔ مگر دانے ختم نہیں ہو رہے تھے بلکہ اور زیادہ بھرتے جا رہے تھے۔ آپ کے والد صاحب کی شہرت سنی تھی کہ کسی اللہ والے بزرگ کے خلیفہ مجاز ہیں اور حکمت سے بھی تعلق رکھتے ہیں اور ان کا دم اور تعویذ بھی بہت چلتا ہے، اثر رکھتا ہے، ایک دن اسی غرض سے آپ کے والد صاحبؒ کے پاس چلا گیا اور ان سے اپنی اس تکلیف کا تذکرہ کیا اور دانے دکھائے تو کچھ سوچنے کے بعد فرمانے لگے اس کا علاج ہو سکتا ہے، اگر آپ میری بات مانیں تو؟ میں نے کہا میں آپ کی بات مانوں گا۔ آپ علاج بتائیں تو فرمانے لگے کہ آپ میرے ساتھ میرے شیخ" کے پاس چلیں کیونکہ وہ حکمت بھی کرتے ہیں، وہ علاج بھی کریں گے اور دعا بھی کریں گے تو انشاء اللہ آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔ میں جانے کیلئے تیار ہو گیا، آپ کے والد صاحب مجھے اپنے شیخ خواجہ نور بخشؒ جو حضرت فضل علی قریشی رحمہ اللہ کے خلیفہ تھے۔ ان کی خدمت میں پھلن شریف ضلع مظفر گڑھ لے گئے۔ شیخ" کی خدمت میں پہنچ کر آپ کے والد صاحب نے میرے متعلق بات کی تو حضرت خواجہ نور بخشؒ نے مجھے مخاطب کرتے ہوئے فرمایا۔ بیٹا اگر تم ڈاڑھی رکھ لو تو ڈاڑھی کی برکت سے دانے تمہارے چہرے کے دانے ہمیشہ کیلئے ختم ہو جائیں گے اور دوبارہ نہیں ہوں گے اور اس کے ساتھ ہی ڈاڑھی کی فضیلت اور اہمیت بتائی۔ میں نے شیخ" کی باتیں سن کر اسی وقت ڈاڑھی رکھنے کی حامی بھرتے ہوئے ڈاڑھی کی نیت کر لی اور شیخ" نے میرے لیے دعا فرما دی اور ہم واپس چلے آئے۔ جیسے جیسے داڑھی بڑی ہوتی گئی۔ دانے ختم ہوتے گئے اور پھر چہرہ بالکل صاف ہو گیا اور سنت رسول ﷺ یعنی داڑھی مبارک کی برکت ہے کہ اس کے بعد سے آج تک میرے چہرے پر کسی قسم کی کوئی تکلیف یا دانے نہیں ہوئے۔

سنت رسول ﷺ (ڈاڑھی) کی توہین کا نتیجہ

1978ء کے دنوں کی بات ہے کہ ہم ابوظہبی امارات میں تھے اور میں ملٹری ہسپتال میں کام کرتا تھا اور ابوظہبی میں ہمارے گھر پر ہی جمعرات اور جمعہ کو محفل ذکر ہوا کرتی تھی اور اس محفل میں امارات کے بے شمار لوگ ذکر الٰہی کرنے کیلئے آیا کرتے تھے۔ انہی دنوں ایک شخص غلام رسول گوجرانوالہ کی طرف کا تھا۔ وہ نیول فورس میں بھرتی ہو کر ابوظہبی آیا۔ کچھ دوستوں کے ذریعے اسے معلوم ہوا کہ ابوظہبی میں مسجد افغان کے متصل محفل ذکر ہوتی ہے تو وہ بھی دوستوں کے ساتھ اس محفل میں ذکر الٰہی کیلئے آنا شروع ہو گیا۔ ایک دن ذکر الٰہی کے بعد ڈاڑھی پر بات چل نکلی تو اس نے اپنا ایک واقعہ سنایا جو بڑی عبرت رکھتا ہے۔ غلام رسول صاحب نے اپنا واقعہ اس طرح سے سنایا کہ میں نیول فورس کراچی میں تھا اور میری منگنی ماموں کی بیٹی کے ساتھ ہو چکی تھی اور میرے ماموں فوج میں کرنل تھے۔ اسی دوران کراچی میں ایک بزرگ نے مجھے ذکر الٰہی کی دعوت دی۔ میں بھی ان کے ساتھ ذکر کی محفل میں شامل ہونا شروع ہو گیا اور مجھ میں باطنی اور ظاہری بہت سی تبدیلی آنی شروع ہو گئی اور اس تبدیلی کا ظاہری اثر یہ ہوا کہ میں نے ڈاڑھی رکھ لی۔ اس کے بعد جب شادی کرانے کیلئے میں چھٹی پر گھر گیا تو گھر والے سب ناراض ہوئے کہ ڈاڑھی کیوں رکھی ہے؟ ابھی تم جوان ہو اور تمہاری شادی کرنی ہے لہٰذا ڈاڑھی کو کٹا دو تو میں نے کہا کہ میں نے سنت رسول ﷺ رکھی ہے اب یہ نہیں کٹا سکتا۔ والدہ صاحب نے کہا کہ تمہارا ماموں اپنی بچی کی شادی نہیں کرے گا جب تک ڈاڑھی نہیں کٹاؤ گے۔ میں نے کہا کہ میں نے اپنے پیارے نبی ﷺ کی سنت رکھی ہے اس لیے یہ نہیں کٹ سکتی، چاہے شادی ہو یا نہ ہو۔ ادھر ماموں کو معلوم ہوا تو ماموں نے بھی ڈاڑھی کٹانے کی قید لگا دی کہ جب تک ڈاڑھی نہیں کٹاؤ گے میں اپنی بچی کی شادی تمہارے ساتھ نہیں کروں گا۔ آخر میں شادی کرائے بغیر چھٹی گزار کر واپس ڈیوٹی پر کراچی آ گیا۔ شادی لیٹ سے لیٹ ہوتی گئی۔ آخر لڑکی نے اپنے باپ سے کہا کہ آپ میری شادی کرا دیں۔ ڈاڑھی میں خود کٹوا دوں گی، یہ چیز آپ میرے اوپر چھوڑ دیں۔ گھر والوں نے شادی کے دن مقرر کر کے مجھے اطلاع کر دی۔ میں چھٹی لے کر گھر چلا گیا اور مقررہ تاریخ پر میری شادی ہو گئی۔ شادی کے چند دنوں کے بعد ایک رات میں سویا ہوا تھا۔ کہ میری بیوی نے میری والدہ سے کہا کہ غلام رسول کی سوتے میں ایک طرف سے ڈاڑھی کاٹ دیتے ہیں۔ پھر خود ہی ساری صاف کر دے گا۔ آپ والدہ ہیں آپ کو کچھ نہیں کہے گا اور اگر میں کانوں کی تو مجھ سے (بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

ایڈیٹر کا اعتراف

آپ کی نظروں سے بندہ کی کُتب (تالیفات) اور رسالہ گزرا ہوگا۔ ہر ممکن کوشش کی ہے کہ کہیں کمپوزنگ یا مضمون میں غلطی نہ ہو اگر کسی کتاب یا رسالہ میں کہیں غلطی ہوگئی ہو تو ضرور اصلاح اور اطلاع فرمائیں۔ اپنے آپ کو طالب علم سمجھتا ہوں۔ نہ چاہتے ہوئے بھی غلطی ممکن ہے۔ آپ کی مخلصانہ رائے کتب اور رسالہ کے بارے میں نہایت قیمتی اور خلوص پر مبنی ہوگی۔ اس سے یقیناً کتب اور رسالہ کی اصلاح میں مدد ملے گی۔ نیز عبقری میں فرقہ ورانہ اور متعصب تحریریں نہ بھیجیں۔ مضمون نگار کی آراء سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہٰذا کسی مضمون کی اشاعت پر ادارہ جواب دہ نہیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

عقلمند کی صفات: عقلمند کا سینہ اس کے رازوں کا صندوق ہوتا ہے اور چہرے کی شگفتگی محبت کا جال ہے۔

فضول خرچ کون؟ مرد یا عورت

فضول خرچی ہماری زندگی کا حصہ بنتی جارہی ہے۔آج ہر شخص خواہ وہ مرد ہو یا عورت اس نفسیاتی دباؤ میں زندگی گزار رہا ہے کہ اسے دنیا کے ساتھ چلنا ہے۔اس لیے تو ہم جھوٹے نمائشی رویے اپناتے جارہے ہیں۔اور پیسے کا بے جا ضیاع ہمارا (Status Symbol) بن چکا ہے۔

(انتخاب محمد احمد، لاہور)

وہ بڑا اچھا وقت تھا جب لوگ بھی سادہ اور ان کی زندگی بھی سادگی اور کفایت شعاری والی تھی۔نمود ونمائش نام کی کوئی چیز نہیں تھی۔گھر کے تمام خرچے بھی پورے ہوتے تھے۔تقریبات اس دور میں بھی ہوتی تھیں، بلکہ گھروں میں دعوتی کھانے پکائے جاتے تھے۔خواتین گھر میں نت نئے لباس خود تیار کرتی تھیں۔زندگی نہایت خوبصورت طریقے سے گزر رہی تھی لیکن اچانک کیا ہوا زمانے نے اپنا رنگ روپ ہی بدل ڈالا۔سادگی کی جگہ خودنمائی نے جگہ لے لی۔ہر طرف پیسہ ہی پیسہ چھا گیا۔اب وہی معزز مانا جاتا ہے جو زیادہ روپیہ خرچ کرے۔اس لیے تو آج فضول خرچی ہماری زندگی کا حصہ بنتی جارہی ہے۔آج ہر شخص خواہ وہ مرد ہو یا عورت اس نفسیاتی دباؤ میں زندگی گزار رہا ہے کہ اسے دنیا کے ساتھ چلنا ہے۔اس لیے تو ہم جھوٹے نمائشی رویے اپناتے جارہے ہیں اور پیسے کا بے جا ضیاع ہمارا (Status Symbol) بن چکا ہے۔اس لیے یہ فیصلہ کرنا بہت مشکل امر ہے کہ فضول خرچ ہونے میں مرد آگے ہے یا عورت؟ کہا تو یہ جاتا ہے کہ عورت ہی زیادہ فضول خرچ ہے کیونکہ خودنمائی کی عادت عورت میں زیادہ ہوتی ہے۔خاندان میں یا احباب میں کوئی تقریب یا شادی آجائے تو گھر کا سارا بجٹ درہم برہم ہو جاتا ہے اور خاتون خانہ کے مطالبات زور پکڑنے شروع ہو جاتے ہیں اور بیچارہ شوہر فضول خرچیوں پر سر پکڑ کر بیٹھ جاتا ہے۔اپنی بیوی کے ان اخراجات کا ذکر بڑھا چڑھا کر اپنے حلقہ احباب میں سناتا ہے کہ کس طرح اس کی محنت سے کمائی ہوئی رقم اس کی خاتون خانہ اپنے رشتہ داروں کی شادی پر لٹا رہی ہے اور یہ کہ وہ کس طرح فضول خرچی کر رہی ہے۔اس لیے عورت کو سب سے بڑا فضول خرچ ہونے کے خطاب سے نوازا گیا ہے۔اس میں مکمل سچائی نہیں پائی جاتی کیونکہ مرد بھی بہت بڑے فضول خرچ واقع ہوئے ہیں۔اس سلسلے میں چند خواتین سے رائے لی گئی کہ اس میں کتنی صداقت ہے۔

محترمہ روبی، بینک ملازم: روبی جو کہ ایک ملٹی نیشنل بینک میں ملازمت کرتی ہیں۔جب ان سے پوچھا گیا وہ زیادہ فضول خرچ ہے یا نہیں؟ اس بارے میں انہوں نے بتایا کہ یہ غلط ہے کہ عورت فضول خرچی کرتی ہے بلکہ یہ تو اس کی ضرورت ہے۔ان کے مطابق چونکہ میں ملازمت کرتی ہوں اس لیے مجھے نئے ملبوسات کی ہر مہینے ضرورت ہوتی ہے اور اپنی ذات پر خرچ کوئی فضول خرچی نہیں۔

مسز شکیل، ہاؤس وائف: انہوں نے اپنا موٴقف بیان کرتے ہوئے کہا کہ وہ مکمل گھریلو خاتون ہیں اور ایک مڈل کلاس گھرانے سے تعلق ہے۔شوہر ایک کمپنی میں ملازم ہے۔مجھے ہر مہینے محدود آمدنی میں گھر کا بجٹ تیار کرنا ہوتا ہے۔جس میں گھر کی ہر چیز سے لے کر بچوں کی فیسوں تک کے اخراجات آتے ہیں۔میں بہت محتاط طریقے سے خرچ کرتی ہوں۔اوپر سے مہنگائی بھی روز بروز بڑھتی جارہی ہے۔ان کے مطابق ایک عورت بالکل فضول خرچ نہیں ہوسکتی کیونکہ وہ محدود ذرائع سے گھر کا خرچہ چلاتی ہے۔لیکن عورت کو فضول خرچ کہنے والے اس کی محنت کو فراموش کر دیتے ہیں۔

رخسانہ، لیکچرار پاک سٹڈیز: انہوں نے بات کرتے ہوئے بتایا کہ عورت کو فضول خرچ کہنے والے مرد خود اپنی شاہ خرچیوں میں عورتوں سے آگے ہیں اور انہوں نے کہا کہ مجھے یہ کہتے ہوئے کوئی عار نہیں کہ میرے خاوند سب سے بڑے فضول خرچ ہیں۔وہ فائیو سٹار ہوٹلز میں اپنے دوستوں کیلئے ڈنر کا اہتمام کرتے ہیں۔جو بے جا اسراف کا سبب بنتا ہے۔وہ خود نمود و نمائش میں پڑے ہوئے ہیں۔حالانکہ فضول خرچی کا مورد الزام عورت کو ٹھہرایا جاتا ہے۔عورت فضول خرچ ہے یا مرد اس میں دونوں برابر کے شریک ہیں۔ہر عورت زیادہ خرچ کرتی ہے لیکن ہر مرد اپنے اخراجات میں عورتوں سے دو قدم آگے ہیں۔اس کے باوجود یہ حقیقت ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ معاشرے کی روایات بھی بدلتی جارہی ہے۔آج نمود و نمائش، پیسے کا بے جا ضیاع شاید فیشن بنتا جارہا ہے۔

کہیں ہم کمپلیکس کا شکار تو نہیں؟

ماہر نفسیات فرائیڈ کے مطابق کمپلیکس کی بہت سی اقسام پائی جاتی ہے۔جن میں دو اقسام زیادہ عام ہیں۔

احساس کمتری (Inferiority Complex)

احساس برتری (Superiority Complex)

(بقیہ: صفحہ نمبر 38 پر)

بینگن صحت کا ساتھی

(تحریر: محمد حسن، چکوال)

یہ ایک مشہور سبزی ہے جسے دنیا بھر میں آلو، اروی، گوشت وغیرہ کے ہمراہ یا سادہ پکا کر کھایا جاتا ہے۔یہ سبزی تمام سال ہوتی ہے۔اس کی دو قسمیں ہوتی ہیں۔یعنی گول اور لمبی۔بڑے بینگنوں کی نسبت چھوٹے بینگن لذیذ اور اچھے ہوا کرتے ہیں۔بینگن میں فاسفورس، فولاد، وٹامن اے، بی اور سی ہوتے ہیں۔اس کا مزاج گرم خشک ہوتا ہے۔بہر حال اس کو گھی، مرچ اور گرم مصالحے کے بغیر ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے۔اس کا ذائقہ پھیکا ہوتا ہے جبکہ اس کی مقدار خوراک دو چھٹانک تک ہے۔

بینگن کی خصوصیات: (1) بھوک لگاتا ہے اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔(2) یہ قبض کشا ہے۔معدہ میں گیس اور تبخیر ہو تو اسے کھانے سے دست آئیں گے جو بے حد فائدہ بخش عمل ہے۔(3) چوٹ کا درد خواہ کیسا کیوں نہ ہو بالخصوص جوڑ میں درد ہو اور سبب اس کا انجماد ہو تو خون تحلیل کرنے اور ایسے درد کو دور کرنے میں زود اثر ہے۔اس کا طریقہ استعمال یوں ہوگا کہ بینگن کے دو ٹکڑے کرکے توے پر سینک کر اور پسی ہوئی ہلدی تین ماشے دونوں ٹکڑوں پر مل کر گرم گرم باندھیں تو بہت جلد شفا ہوگی۔(4) بینگن موچ نکالنے اور ورم دور کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا۔بینگن کے چھوٹے چھوٹے قتلے کرکے اور نمک آٹھواں حصہ ملا کر کسی کڑاہی میں گرم کیجئے۔جب قتلے ملائم ہو جائیں تو نیم گرم موچ پر باندھ دیجئے چند بار کے عمل سے موچ نکل جائے گی۔اسی طرح چند بار کے عمل سے ورم جاتا رہے گا۔(5) بلغمی مزاج والوں کیلئے بینگن کا سالن زیادہ مفید غذا ہے کیونکہ بینگن بلغم کا دشمن ہوتا ہے اور اسے کھانے سے بلغم ختم ہو جاتی ہے۔(6) بینگن کا سالن دل کیلئے اچھا ہے اور دل کو تقویت دیتا ہے۔(7) بواسیر کیلئے بیرونی استعمال بے حد فائدہ مند ہے اس کا سر رگڑ کر بواسیر کے مسوں پر ملنے سے مسے ختم ہو جاتے ہیں۔(8) بینگن کے سرے اور چھلکے خشک کرکے بواسیر کے مسوں کو ان کی دھونی دینے سے چند روز کے عمل سے یہ مسے دور ہو جائیں گے۔دیگر بینگن (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر) گوشت کے ساتھ ملا کر پکانے سے یا اسے کھانے کے بعد انار یا سرکہ استعمال کیا جائے تو اس کی خشکی اور گرمی اثر انداز نہیں ہوتی۔

عرب	بادنجان	سندھی	وانگن	انگریزی	Brinjal

سخت گرمی کی دعا: لَآ اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ مَآ اَشَدَّ حَرَّ ھٰذَا الْیَوْمِ o اَللّٰھُمَّ اَجِرْنِیْ مِنْ حَرِّ جَھَنَّمَ o ایک بار پڑھیں۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کریں گے۔ کوشش کریں کہ آپ کے جوابات 15 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ماہ فروری کے جوابات:۔

☆ اپنے دل پر ہاتھ رکھ کر **یَاسَلَامُ یَاقُدُّوْسُ** 40 بار ہر نماز کے بعد پڑھا کریں یہ عمل متواتر کریں (عبدالرؤف، پھالیہ)

☆ بائیں بریسٹ میں گلٹی ہے، پریشان نہ ہوں آپ مستقل جوارش جالینوس ایک چمچ کھانے کے بعد لیں۔ مستقل 3 ماہ استعمال کریں۔ (عمران نذیر میلسی)

☆ آپ گلٹی کیلئے روغن زیتون میں کلونجی میں جلا کر اسکا تیل لگائیں۔ دن میں 3 بار۔ (رضوانہ مسلم، شیخوپورہ)

☆ آپ صدقہ کریں 313 روپے کے مزید چاول، گندم شکر اور باجرہ لیکر مختلف جگہوں پر ڈالیں تاکہ کیڑے مکوڑے کھا لیں۔ (سید اطہر علی: کراچی) ☆ بیماری دور کرنے کیلئے آپ اپنے پہنے ہوئے یا نئے کپڑے کسی غریب کو دیں، ساتھ آیت الکرسی بکثرت پڑھیں۔ (ام حبیب، سکھر)

☆ دل کی دنیا بدلنے کیلئے ایک آزمودہ عمل بتا رہی ہوں۔ **اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ السَّلَامُ** اتنا پڑھیں کہ سوا لاکھ ہو جائے۔ دل کی دنیا بدلنے کیلئے آخری عمل ہے، ہر شخص کر سکتا۔ ہے، (بیگم عبدالمنان، کوئٹہ)

☆ خاوند غلط عورتوں کی طرف مائل ہے۔ ان کیلئے آپ **یَامَانِعُ** ہر نماز کے بعد ایک تسبیح پڑھیں اور **یَارَحِیْمُ یَاھَادِیُ** بکثرت پڑھیں۔ خود میرا داماد ایسا تھا اللہ کے فضل سے درست ہو گیا۔ (قازیہ مظہر، چکوال)

☆ آپ کو رات کو سکون نہیں ملتا۔ آپ سوتے وقت سینے پر لفظ عمر انگلی سے سانس بند کر کے 7 بار لکھیں۔ مزید چاروں قل 7،7 بار پڑھیں۔ ہاتھ پر دم کر کے پورے بدن پر پھیر لیں۔ (طارق عزیز، گوجرانوالہ)

☆ مسقط میں بیروزگاری کی وجہ سے پریشان ہیں۔ آپ کا آخری حل سورۃ الضحیٰ ہے۔ اس سورۃ کو دن میں ہر نماز کے بعد 11 بار لازماً گھر کا ہر فرد پڑھے اور سارا دن بھی بکثرت پڑھیں۔ میرا اپنا آزمودہ ہے۔ (کوثر پروین نوابشاہ)

ماہ مارچ کے سوالات:

☆ میری والدہ بیٹھے بیٹھے سو جاتی ہے اور خراٹے لینا شروع کر دیتی ہے بعض اوقات کھڑے کھڑے بھی ایسا ہوتا ہے اور کئی بار نقصان ہو چکا ہے کوئی روحانی یا طبی حل بتائیں۔ ایسا 17 سال سے ہے۔ (طیبہ فاطمہ کوہاٹ)

☆ میرے بیٹے ہر وقت لڑتے رہتے ہیں اور فساد کی فضا رہتی ہے بہت سمجھاتی ہوں اب تو خود ڈپریشن میں مبتلا ہوں بعض بچوں کی پٹائی کرتی ہوں اور پھر پچھتاتی ہوں۔ کوئی گھریلو تجربہ کار خاتون اس کا حل بتائے۔ (ام بلال اوکاڑہ)

☆ میرے ہونٹ اکثر بھر بھرے ہو جاتے ہیں پھر چھلکے اترتے ہیں اور خون رستا ہے۔ کھانا کھانے میں بھی تکلیف ہوتی ہے۔ (عبدالعزیز کوئٹہ)

☆ میرا بچہ 4 سال کا ہو گیا ہے سوتے سوتے فوراً اٹھ بیٹھتا ہے اور چلاتا ہے کہ مجھے نہ ماروں اور ہاتھ آگے کرتا ہے۔ (کریم اللہ، حیدرآباد)

☆ میری بیٹی عرصہ 7 سال سے میرے گھر بیٹھی ہے سسرال نے گھر سے نکال دیا ہے دراصل شوہر دوسری عورتوں کے ساتھ رات گزارتا ہے کئی کئی رات گھر نہیں آتا آخر کار شوہر نے گھر سے نکال دیا۔ کوئی ایسی بہن عمل بتائے جو خود اس مرحلے سے گزری ہو۔ (فوزیہ ندیم کراچی)

☆ ہماری جائیداد کا مسئلہ ہے۔ بھائیوں نے جائیداد ضبط کر لی ہے میں بڑا ہوا والد فوت ہو گئے میں نے سب بھائیوں کو پالا جائیداد ان کے نام کر دی اب ان پر قابض ہیں میرے پاس کچھ نہیں۔ (ارشد قادر منڈی بہاؤالدین)

☆ میں غریب عورت ہوں میرے 5 بچے ہیں بیٹی جوان ہوئی تو فوراً شادی کر دی شوہر نے بہت بڑا سلوک کیا جب ڈلیوری کا وقت ہوا تو میرے گھر شوہر چھوڑ گیا اب پریشان ہوں لوگوں کے گھر کام کرتی ہوں کہاں سے اخراجات پورے کروں گی دوسری بیٹیوں کی شادی کیسے کروں گی۔ (وزیر بیگم سرگودھا)

دانتوں کیلئے

ھوالشافی: 1 تولہ چھال ارجن، ½ کلو پانی جوش دے کر کلیاں کرنے سے ہلتے دانت بھی مضبوط ہو جائینگے۔ (پرنسپل غلام قادر ہراج، جھنگ)

مشکوک کھانے سے انکار

غور کیا تو معلوم ہوا کہ مولانا کو میری آمدنی پر شک ہے۔ اس لیے دعوت قبول نہیں کر رہے۔ (محمد عبداللہ ڈی آئی خان)

ایک تھانے دار نے ایک دن ایک مولانا صاحب کی دعوت کی۔ مولانا صاحب نے دعوت قبول کرنے سے انکار کر دیا اور کہا کہ میں معذور ہوں، نہیں آسکتا۔ تھانے دار نے کہا، اگر بیمار ہیں تو علاج کرا دیتا ہوں، سواری نہیں تو سواری کا انتظام کرتا ہوں۔ مولانا نے جواب میں کہا۔ میری مجبوری اور طرح کی ہے۔ تھانے دار نے کہا پھر کھانا یہیں بھیج دیتا ہوں۔ انہوں نے پھر انکار کر دیا۔ اس پر تھانے دار بولا میں کھانا خود پیش کرتا ہوں۔ مولانا صاحب نے صاف انکار کر دیا...... تھانے دار کو غصہ آ گیا اس نے تلملا کر کہا؟ نہ آپ بزرگ ہیں نہ آپ نیک آدمی ہیں کیونکہ نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ کوئی دعوت کرے تو قبول کرو۔ جواب میں مولانا صاحب نے کہا...... جو عیب آپ نے مجھ میں بتائے میں ان سے زیادہ عیبوں والا ہوں۔ ان کا جواب سن کر تھانے دار کو ہوش آیا۔ غور کیا تو معلوم ہوا کہ مولانا کو میری آمدنی پر شک ہے۔ اس لیے دعوت قبول نہیں کر رہے۔ چنانچہ اس نے اسی دن سے تھانے داری چھوڑ دی۔ کچھ دن بعد اس نے پھر مولانا کی دعوت کی اور وضاحت کی۔ حضرت میں نے تھانے داری چھوڑ دی ہے۔ اب میرے پاس آبائی جائیداد ہے۔ لہٰذا حلال کی کمائی میں سے آپ کی دعوت کروں گا۔ مولانا نے اس کی دعوت قبول کر لی اور فرمایا ملازمت چھوڑنے کی ضرورت نہیں تھی کیونکہ دیانتداری سے تھانے داری کرنا تمام بھلائیوں سے بڑھ کر ہے۔ یاد رہے کہ تھانے دار کا درجہ محتسب کا ہے۔ کیا آپ جانتے ہیں کہ مولانا کون تھے؟؟؟ جناب شیخ الحدیث حضرت مولانا قاسمؒ تھے۔

بلڈ پریشر، الرجی، شوگر اور جوڑوں کیلئے

گوند کیکر، گوند کتیرا، پودینہ، اجوائن، سونف، دھنیہ یہ چیزیں 100 گرام دن میں چار بار پانی کے ساتھ استعمال کرنے کو کہا تھا۔ میری والدہ کو بلڈ پریشر، شوگر اور جوڑوں کا درد اور الرجی جو دھپڑ سے بن جاتے ہیں تھی۔ اس دوا کے استعمال سے درد اور بلڈ پریشر سے کافی آرام تھا۔ شوگر بھی ٹھیک ہے۔ اب بھی والدہ یہ دوا استعمال کر رہی ہے۔ (فاروق سعید، چکوال)

گناہوں سے بخشش کیلئے: جو شخص کثرت سے اَلْعَفُوُّ پڑھا کرے اللہ تعالیٰ اس کے گناہوں کو انشاء اللہ معاف فرما دیں گے۔

امام مالکؒ کی روشن شخصیت اور مقام

آپ لباس اچھا استعمال فرماتے۔ عمدہ خوشبو لگاتے اور فرماتے کہ تواضع تقویٰ اور دین میں ہونی چاہیے نہ کہ ظاہری لباس میں۔ گوشت بھی مرغوب تھا اور پھلوں میں کیلا پسند فرماتے۔ (محمود اشرف عثمانی غفرلہ)

امام مالکؒ جب طلبہ میں سے کسی کو الوداع کہتے تو ان سے فرماتے۔ دیکھو اس علم کے بارے میں اللہ تعالیٰ سے ڈرتے رہنا، اسے ضائع نہ کرنا، اسے پھیلانا اسے نہ چھپانا۔

❁ امام مالکؒ فرماتے جو شخص یہ بات سمجھ لے گا کہ اس کی گفتگو بھی اس کے اعمال میں داخل ہے (جن کی قیامت کے دن باز پرس ہوگی) تو اس کی گفتگو کم اور محتاط ہوگی۔

❁ ابو قرہ امام مالکؒ کا یہ قول نقل کر کے فرماتے کہ گفتگو کا معاملہ عام اعمال سے زیادہ سخت ہے کیونکہ ایمان اور کفر کا دارومدار زبان پر ہے۔ ❁ ناتجربہ کاری فقر و فاقہ سے بھی زیادہ بری ہے۔ ❁ جب کوئی شخص خود اپنی تعریف کرے تو اس کا وقار ختم ہو جاتا ہے۔ ❁ زیادہ گفتگو کی عادت یا تو عورتوں میں ہوتی ہے یا کمزور مردوں میں۔ ❁ علم فقر و فاقہ کے بغیر حاصل نہیں ہوتا۔ ❁ ہر چیز سیکھو یہاں تک کہ جوتے پہننا بھی سیکھو۔ ❁ مسجد میں آواز بلند کرنے میں کوئی خیر نہیں۔ ❁ تمہارے ظالم ہونے کی یہی علامت کافی ہے کہ تم ہمیشہ جھگڑا کرتے رہو۔ ❁ عیسیٰ بن عمر المدنی سے پوچھا گیا کہ کیا امام مالکؒ حکام کے پاس جایا کرتے تھے۔ فرمایا نہیں! البتہ اگر انہیں بلایا جاتا تو چلے جاتے۔ ❁ امام سے پوچھا گیا کہ آپ ان کے پاس جاتے ہیں؟ فرمایا پھر حق بات کون کرے گا؟

❁ امام مالک کا خلیفہ وقت کے پاس جانا ہوا، پانی پینا چاہا تو ایک ایسے خوبصورت پیالہ میں پانی لایا گیا جس پر چاندی کا حلقہ تھا۔ امام مالکؒ نے اس میں پانی پینے سے انکار کر دیا تو دوسرا پیالہ مٹی کا لایا گیا جس سے امام مالکؒ پانی پیا۔

❁ ابراہیم بن یحییٰ العباس گورنر مدینہ نے امام مالک سے ایک دینی تحریر لکھوائی۔ امام مالکؒ نے لکھ کر دیدی۔ کچھ عرصہ بعد ابراہیم نے عرض کیا کہ وہ تحریر گم ہوگئی ہے آپ دوبارہ لکھدیں۔ تو امام نے دوبارہ لکھنے سے انکار کر دیا اور فرمایا یہ بھی گم ہو جائے گی۔ پرانی تحریر ہی تلاش کرو...... (کچھ عرصہ بعد وہ تحریر مل بھی گئی)۔

❁ امام مالکؒ زبردست صاحب فراست تھے، ایک نظر میں آدمی کو پہچانتے تھے۔ امام شافعیؒ ان کی خدمت میں حاضر ہوئے تو فرمایا، اللہ تعالیٰ سے ڈرتے رہنا اور گناہوں سے بچتے رہنا کیونکہ تمہارا دنیا میں ایک مقام ہوگا۔ اپنے تین شاگردوں کی طرف دیکھ کر فرمایا یہ ابن غانم اپنے علاقہ کے قاضی ہوں گے، بہلول کے بارے میں فرمایا یہ اپنے شہر کے عبادت گزار لوگوں میں ہوں گے اور ابن فروخ کے بارے میں فرمایا کہ یہ اپنے علاقہ کا فقیہ ہوگا۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا۔

امام مالکؒ کی سوانح حیات کے چند پہلو

امام مالک کے پڑدادا سیدنا ابو عامر صحابیؓ تھے، ان کے دادا مالک بن ابی عامر علماء تابعین میں سے تھے اور جن چند لوگوں نے سیدنا عثمان غنی رضی اللہ عنہ کو غسل دیا اور تدفین کی یہ ان میں سے ایک تھے۔ امام مالکؒ کے والد تاجر تھے مگر چچا نافع ابو سہیل علماء میں سے ہیں اور مؤطا میں ان کی روایت موجود ہے۔ امام مالکؒ کو امام دارالہجرۃ اور امام اہل المدینہ بھی کہا جاتا ہے اور یہ بات معروف ہے کہ سیدنا حضرت ابو ہریرہؓ کی ایک حدیث میں جس عالم بے بدل کا ذکر کیا گیا ہے بظاہر اس کا مصداق امام مالکؒ ہی ہیں۔ یہ حدیث مؤطا امام مالک، مسند احمد، جامع ترمذی اور سنن نسائی میں موجود ہے کہ: ''رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ قریب ہے کہ لوگ سواریوں اور اونٹوں پر لمبا سفر کر کے علم کی تلاش میں نکلیں گے تو مدینہ کے عالم سے بڑھ کر وہ کوئی عالم نہیں پائیں گے۔

امام مالکؒ نسبتاً دراز قد تھے، سر بڑا تھا، رنگ بھورا تھا، کان کچھ بڑے تھے۔ ڈاڑھی گھنی تھی۔ مونچھیں رکھنے کی عادت تھی۔ لباس اچھا استعمال فرماتے۔ عمدہ خوشبو لگاتے اور فرماتے کہ تواضع تقویٰ اور دین میں ہونی چاہیے، نہ کہ ظاہری لباس میں۔ گوشت بھی مرغوب تھا اور پھلوں میں کیلا پسند کرتے۔ فرماتے کہ اس پھل پر مکھیاں نہیں بیٹھتیں۔ گرمیوں میں وہ شربت پسند تھا جس میں کھجوریں ہوں اور سردیوں میں پانی میں شہد ملا کر بھی استعمال فرماتے۔ اپنے زمانہ کے خلوت نشین بزرگ حضرت عبداللہ العمری الزاہدؒ نے ایک مرتبہ امام مالکؒ کو خط لکھا جس میں انہیں ترغیب دی کہ وہ لوگوں سے میل جول ترک کر دیں اور زہد و عبادت کی طرف توجہ زیادہ دیں۔ تو امام مالکؒ نے انہیں جواب تحریر کیا۔ بیشک اللہ تعالیٰ نے جس طرح لوگوں میں رزق تقسیم کیے ہیں اسی طرح نیک اعمال بھی تقسیم کیے ہیں۔ کسی کو نماز کی اتنی توفیق ہے جتنی روزوں کی نہیں، کسی کو صدقہ کی خوب توفیق ہوتی ہے مگر نفلی روزوں کی نہیں۔ کسی کو جہاد کی وہ رغبت ہوتی ہے جو نفل نمازوں کی نہیں ہوتی اور علم دین کی نشر و اشاعت تمام اعمال صالحہ میں سب سے افضل عبادت ہے، اور اللہ تعالیٰ نے مجھے جس عبادت کی توفیق دی ہے میں اس پر راضی ہوں اور میرا خیال ہے کہ یہ عبادت آپ کی عبادت سے کم درجہ کی نہیں ہے اور ہم سب اللہ تعالیٰ سے ثواب کی امید رکھتے ہیں اور اللہ تعالیٰ جس نیک عمل کی توفیق دیدیں اس پر ہمیں راضی رہنا واجب ہے۔ (والسلام)''

امام مالکؒ کے اساتذہ میں حضرت عبداللہ بن الحسنؒ، حضرت جعفر صادقؒ، حضرت عبداللہ بن فضل بن عباسؒ، حضرت عبدالرحمان القاسم بن محمد بن اُبی بکرؒ، حضرت ہشام بن عروہؒ، حضرت زید بن اسلمؒ، حضرت محمد بن المنکدرؒ، حضرت محمد بن ابی ذیبؒ، حضرت عبداللہ بن یزید بن ہرمزؒ، حضرت نافع بن اُبی ذیبؒ، حضرت نافع بن اُبی نعیمؒ، حضرت نافع مولی عبداللہ بن عمرؓ، حضرت ربیعۃ الرائیؒ، حضرت ابن شہاب زہریؒ جیسے اکابر شامل ہیں۔ امام مالکؒ کے شاگردوں میں امام شافعیؒ، امام محمد بن الحسن الشیبانیؒ، لیث بن سعدؒ، عبدالرحمان الاوزاعیؒ، سفیان ثوریؒ، سفیان بن عیینہؒ، اسد بن الفراتؒ، عامر بن محمدؒ، یحییٰ بن یحییٰ اللیثیؒ، عبداللہ بن المبارکؒ، شعبہ بن الحجاجؒ جیسے نامور اہل علم شامل ہیں۔ امام مالکؒ کی اپنی کتاب مؤطا تو معروف زمانہ ہے البتہ (بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

نومولود بچی کی نامکمل انگلیاں

ملتان سے اہلیہ احمد شہزاد لکھتے ہیں ''میری بچی پیدا ہوئی تو دونوں ہاتھوں کی آخری انگلیاں نامکمل تھیں یعنی ناخن والا حصہ غائب تھا۔ باقی دو انگلیاں مکمل ہیں لیکن ناخن نہیں ہیں۔ ڈاکٹروں نے بتایا کہ حمل کے تیسرے ماہ کسی دوا کا اثر پڑ گیا ہے۔ ایک دو ڈاکٹروں نے کہا کہ گوشت مل گیا ہے جبکہ ہڈی موجود ہے۔ مجھے مشورہ دیجئے، کیا پلاسٹک سرجری سے علاج ممکن ہے؟'' دوسرا مسئلہ ان کی والدہ محترمہ کا ہے۔ وہ پریشان ہیں کہ والدہ کی صحت کس طرح ٹھیک ہوسکتی ہے۔

جواب: احمد شہزاد صاحب کا خط پڑھ کر افسوس ہوا۔ ایک حاملہ خاتون کیلئے شروع کے تین ماہ بڑے مشکل مرحلہ ہوتا ہے کیونکہ اسی سہ ماہی میں بچے کے جسمانی اعضاء بنتے ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ان تین ماہ میں کسی قسم کی دوا کھانے سے گریز کرنا چاہیے۔ دوا کے مضر اثرات کی وجہ سے بچہ معذور ہوسکتا ہے۔ حد یہ ہے کہ ڈسپرین بھی نہیں لینی چاہیے۔ اگر کوئی اشد ضرورت ہو تو ڈاکٹر کو بتایئے کہ خاتون حاملہ ہے تاکہ وہ سوچ سمجھ کر دوا تجویز کرے۔ عام طور پر وٹامن اے اور فولک ایسڈ حاملہ خواتین کو دی جاتی ہے۔ شروع کے تین ماہ بہت اہم ہیں، اس میں جتنی بھی احتیاط کی جائے، کم ہے۔ کچھ خواتین گرہن کے اثرات کو نہیں مانتیں۔ گرہن کے اثر میں آئے ہوئے بچے بھی کسی نہ کسی خامی کا شکار ہوجاتے ہیں۔

آپ کی بچی کیلئے کئی متعلقہ لوگوں سے مشورہ کیا۔ پلاسٹک سرجری ممکن ہے، مگر وہ مہنگی بہت ہے۔ آپ ملتان یا کسی بڑے شہر کے کسی ڈاکٹر سے معلومات حاصل کریں، وہ آپ کو اخراجات کا تخمینہ بتادیں گے۔

رہی والدہ محترمہ کی بات، انہیں صرف ذہنی سکون کی ضرورت ہے۔ بجلی کے جھٹکے سر کو لگائے جائیں تو پھر عام دوائیاں اثر انداز نہیں ہوتیں۔ گرمی کا موسم شروع ہونے والا ہے۔ کدو کے بیجوں کا تیل نکلوایئے اور رات کو روزانہ ان کے سر کی مالش کیجئے۔ کھانے میں سبزیاں، دودھ کا زیادہ استعمال کرایئے۔ گھیا کاٹ کر اس کے تلوے پاؤں کے نیچے خوب اچھی طرح رگڑیے۔ دن میں انہیں گھیا پکا کر ضرور کھلایئے۔ امید ہے فرق پڑ جائے گا۔ (انشاءاللہ)

سرخ رنگ کے ابھار

میرے سارے جسم پر سرخ رنگ کے ابھار ہو جاتے ہیں۔ جن میں سخت جلن اور تکلیف ہوتی ہے۔ ڈاکٹر کی دوا سے وقتی طور پر فائدہ ہوتا ہے لیکن دو چار دن بعد پھر ابھار نظر آنے لگتے ہیں۔ اس کے لیے بہترین مشورہ دیں۔ (نادرہ امیر علی، ساہیوال)

جواب بی بی! آپ پریشان نہ ہوں۔ جب پتی اچھلے تو پھلوں کا سرکہ اور عرق گلاب ہم وزن ملا کر سرخ ابھاروں پر لگائیں، اس سے جلد فائدہ ہوگا۔ پہلے زمانے میں بڑی بوڑھیاں پتی اچھلنے پر مریض کے کپڑے اتروا کر روئیں دار کمبل میں لپٹنے کو کہتی تھیں۔ ان کا کہنا تھا کہ کمبل کے روئیں جسم پر لگ کر دوبارہ پتی نہیں ہونے دیتے۔ جب پسینہ آ جاتا تو خشک کپڑے سے جسم صاف کر کے کسی اندھیرے کمرے میں لیٹنے کی تاکید کرتیں۔ حلوائی سے پیڑے منگوا کر ایک یا دو پیڑے ایک گلاس دودھ یا پانی میں ڈال کر لسی کی طرح خوب پھینٹ کر صبح شام پلاتیں، پتی رفع ہو جاتی تھی۔ عبقری سے الرجی کورس استعمال کریں۔ گھیا، توری، ٹینڈے اور دہی کا استعمال زیادہ کیجئے۔ گوشت مت کھایئے۔ اس سے آپ کو بہت جلد فرق پڑ جائیگا۔

بیٹا بولتا نہیں

میرا بیٹا دو سال کا ہوگیا ہے۔ ابھی تک اس نے ایک لفظ بھی زبان سے نہیں نکالا۔ میرے تین بچے اور بھی ہیں، وہ خوب بولتے ہیں۔ سکول جاتے ہیں۔ اس بچے کیلئے بتایئے میں کیا کروں؟ (مسز خلیل احمد، سکردو)

جواب: آپ خوامخواہ پریشان ہو رہی ہیں۔ ابھی آپ کا بچہ چھوٹا ہے، ڈاکٹر کو دکھا کر پوچھئے کہیں اس کی زبان کے نیچے تار جیسے تانتو! کہتے ہیں، وہ تو نہیں؟ اگر ہے تو ڈاکٹر اسے کاٹ دے گا اور بچہ بولنے لگے گا۔ اگر یہ بات نہیں تو اپنے بچوں سے کہیں، وہ کم از کم آدھ گھنٹہ اپنے بھائی کے ساتھ علیحدہ کمرے میں خوب کھیلیں۔ رنگین تصاویر کے قاعدے میں سے اسے تصویریں دکھائیں۔ اصل میں مائیں پہلے بچو پر زیادہ توجہ دیتی ہیں اور یہ آپ کا چوتھا بچہ ہے۔ آپ کو چاہیے کہ اس پر خصوصی توجہ دیں اور گھر کے کام کاج کرتے ہوئے اس سے باتیں بھی کرتی رہیں۔ انشاءاللہ بچہ بولنے لگے گا۔

قرآن پاک کا کفارہ

میرے ہاتھ سے قرآن پاک چھوٹ کر نیچے گر گیا۔ میں بہت پریشان ہوں۔ کیا اس کا کفارہ ہے؟ میں ذہنی طور پر اس بات سے متاثر ہو کر جسمانی طور پر بھی روز بروز کمزور ہوتی جارہی ہوں۔ میری صحت کیلئے مشورہ دیں اور قرآن پاک کے بارے میں بھی۔ (نام نہیں لکھا)

☆ اس بچی کا خاصا طویل خط ہے۔ قرآن پاک نکالتے اور رکھتے وقت احتیاط کرنی چاہیے، غلطی سے گر گیا ہے تو آپ استغفار کریں۔ اندازے سے اس کے وزن کے مطابق آٹا کسی غریب کو دے دیجئے۔ پہلے وقتوں میں بزرگ خواتین ایسا ہی کرتی تھیں۔ دراصل اس کا کفارہ نہیں ہے۔ نادانستہ طور پر ایسی غلطی ہو جائے تو اللہ تعالیٰ بڑے رحیم و کریم ہیں، معاف کر دیتے ہیں۔ آپ نے یہ بات اپنے دل کو لگالی ہے جس کی وجہ سے صحت بھی خراب ہو رہی ہے۔ اپنی غذا میں دودھ اور پھل شامل کر لیجئے۔ پانچ کھجوریں صبح ناشتے میں کھا کر ایک دودھ کی پیالی پی لیں فرق پڑے گا۔ قرآن پاک کے سپارے اور پنجسورہ وغیرہ رکھتے وقت آئندہ احتیاط کیجئے۔

سوتے میں ڈرنا

اگر کوئی بچہ رات کو سوتے ہوئے ڈر جاتا ہو اور اس کو ڈراؤنے خواب آتے ہوں تو اس کو سونے سے پیشتر آیت الکرسی کا دم کر دیا جائے تو سکون سے سویا رہے گا۔ (اجمل شاہ، چکوال)

منی آڈر اور خط بھیجنے والے ضرور پڑھیں

اکثر منی آڈر پر پتہ مکمل اور وضاحت نہیں لکھی ہوتی کہ رقم کس مقصد کے لیے بھیجی گئی ہے اور پتہ بالکل پڑھا نہیں جاتا۔ اس لیے جوابی لفافے یا منی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف، خوشخط اور اردو میں لکھیں، اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اگر نہ بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں۔ قارئین کی سہولت کے لئے کتب، ادویات اور رسالہ VP یعنی فون یا خط پر ہم فوری طور پر بذریعہ ڈاک آپ کو مہیا کرتے ہیں۔ افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد، اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں۔

درازی عمر اور دھوپ کی قدر

سورج کی شعاعوں کا فشارخون (بلڈ پریشر) پربھی اثر پڑتا ہے عام طور سے سردی میں فشارخون سب سے زیادہ اور گرمی میں سب سے کم ہوتا ہے کیونکہ گرمی بالائے بنفشی شعاعیں اپنے عروج میں ہوتی ہیں۔ (اشتیاق احمد اعوان سکھر)

دھوپ سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں: سورج کی روشنی اور دھوپ کی اہمیت کو صدیوں سے تسلیم کیا جارہا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ جہاں جسمانی نشوونما کیلئے اس کی اہمیت مسلمہ ہے وہاں ذہنی کیفیت پر بھی اس کے اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ حیاتین، (وٹامن ڈی) کی کمی کے باعث پیدا ہونے والی بیماری سوکھا کے علاج میں بھی سورج کی روشنی کی اہمیت کو مانا جاتا ہے۔ بیسویں صدی کے آغاز میں دق وسل (تپ دق) کے علاج کے سلسلے میں بھی دھوپ کو ضروری سمجھا جاتا تھا۔ حال ہی میں برطانیہ میں ایک کتاب شائع ہوئی ہے جس کے مصنف نے اپنی کتاب میں اس بات پر زور دیا ہے کہ دھوپ سینکنے کے سلسلے میں توازن رکھا جائے۔ انہوں نے لکھا ہے کہ بیسویں صدی کے آغاز میں جو معالج شمسی معالجہ کرتے تھے وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ شمسی غسل کا بہترین وقت صبح سویرے کا ہے۔ ڈاکٹر بیڈے کے خیال میں اس بات کا اظہار کہ ہمارے جسم کو کس قدر دھوپ درکار ہے دراصل اسی بات پر منحصر ہے کہ عمر کتنی ہے؟ غذا کیا ہے؟ جلد کس طرح کی ہے اور صحت کا کیا حال ہے؟ یہ کوئی بھی نہیں کہتا کہ دن بھر آدمی دھوپ میں لیٹا رہے خواہ جلد جل جائے۔ بہت زیادہ اور اچانک تابکاری یقیناً خطرناک ہے لیکن سورج سے بالکل کترانا نہیں چاہیے۔ اعتدال سے کام لینا چاہیے۔ مصنف کے خیال میں سورج کی روشنی سے ہمیں یہ فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

ہڈیاں: دھوپ سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور ان کے ٹوٹنے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ دھوپ کی وجہ سے جسم میں حیاتین ''ڈ'' (وٹامن ڈی) زیادہ پیدا ہوتا ہے جو کیلشیم جذب کرنے میں مدد کرتا ہے۔ عام خیال یہی ہے کہ دھوپ کی کمی سے ہڈیاں کمزور اور بھربھری ہو جاتی ہیں' دھوپ کی کمی، بوسیدگی استخواں (آسٹیوپورسس) کا سبب تو غالباً نہیں بنتی لیکن اس سے کولہے کی ہڈی ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ بعض جائزوں سے یہ بھی اندازہ ہوتا ہے کہ بڑی عمر کے جن لوگوں کے جسم میں حیاتین ''ڈ'' کی کیمیائی ترکیب درست نہیں رہتی ان کے جسم میں اس حیاتین کی کمی ہو جاتی ہے۔

کولیسٹرول: یہ تو سب کو معلوم ہے کہ خون میں کولیسٹرول بڑھ جانا خطرے سے خالی نہیں لیکن یہ بات کم ہی لوگوں کو معلوم ہوگی کہ انسانی جسم کولیسٹرول کی سطح پر قابو پانے کیلئے بالائے بنفشی شعاعوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جلد میں اس کو الین نامی ایک کیمیائی مادہ ہوتا ہے جو دھوپ میں حیاتین ''ڈ'' کی شکل اختیار کر لیتا ہے لیکن اگر جسم کو دھوپ نہ ملے تو پھر یہ مادہ کولیسٹرول میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

فشارخون: سورج کی شعاعوں کا فشارخون (بلڈ پریشر) پر بھی اثر پڑتا ہے۔ عام طور سے سردی میں فشارخون سب سے زیادہ اور گرمی میں سب سے کم ہوتا ہے کیونکہ گرمی میں بالائے بنفشی شعاعیں اپنے عروج میں ہوتی ہیں۔

سرطان: چھاتی' کولوں اور غدہ مثانہ کے سرطان جو خاصے عام ہیں ان میں اکثر اس لیے اضافہ ہو جاتا ہے کہ لوگوں کو دھوپ کم ملتی ہے۔ ہمارے جسم میں حیاتین ''ڈ'' بنتا ہے اور یہ حیاتین سرطان والے خلیوں کو بے اثر بناتا ہے۔

مرض قلب: سال کے بقیہ حصوں کی بہ نسبت سردی کے موسم میں قلب کے باعث زیادہ اموات ہوتی ہیں جس کی اک وجہ یہ ہوسکتی ہے سردی میں دھوپ سے واسطہ کم ہوتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ سردی میں حیاتین ''ڈ'' جسم میں کم پیدا ہوتا ہے واضح رہے کہ حیاتین ''ڈ'' قلب کی حفاظت کرتا ہے۔

دماغی صحت: یہ ایک حقیقت ہے کہ دن روشن ہو تو طبیعت ہشاش رہتی ہے اور سورج نہ نکلے تو طبیعت میں اضمحلال، (ڈپریشن) پیدا ہوتا ہے۔ (ڈپریشن) کی ایک قسم Sad ہے جو سردی کے موسم میں ہوتی ہے اور اس کی وجہ یہی بتائی جاتی ہے کہ اس موسم میں دھوپ کی کمی ہوتی ہے۔

ذیابیطس: شاید کوئی ملک ہو جہاں ذیابیطس کا مرض عام نہ ہو۔ یہ بھی بتایا جاتا ہے کہ دھوپ کی شعاعیں انسولین پر اثر انداز ہو کر خون میں گلوکوز کی سطح کو کم کرتی ہے۔ اس طرح دھوپ ذیابیطس کو روکنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔ شیر خوار بچوں کو حیاتین ''ڈ'' کی گولیاں کھلائی جائیں تو یہ انہیں آگے چل کر انسولین پر انحصار کرنے والی ذیابیطس سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتی ہیں۔

جلد: دھوپ سے جلد کی شادابی کم (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

دنیا کی حقیقت: دنیا مومن کے لیے قید خانہ ہے اور آزمائش ہے جبکہ کافر کے لیے جنت ہے۔ ❁ جس نے ملاوٹ کی وہ ہم میں سے نہیں۔

نامرادلوگوں کیلئے بامرادولی کے وظائف

مانسہرہ میں وقار نامی لڑکے کو میں نے یہی عمل بتایا۔ اس لڑکے نے مجھے بتایا کہ میرا کسی بھی شخص کے پاس کوئی بھی کام ہو میں سورۃ قریش 21 بار پڑھ کے چلا جاتا ہوں۔ میرا کام ہو جاتا ہے۔ (فرقان دانش، رحیم یار خان)

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں۔

حضرت نے مختلف وظائف لکھے ہیں لیکن جو میرا آزمودہ ہے وہ یہ ہے۔ سورۃ قریش ہر نماز کے بعد 21 مرتبہ، **پہلا فائدہ:** جس شخص کے پاس جائیں گے آپ کا جو بھی کام ہوگا ہو جائے گا۔ اس عمل کے ساتھ ساتھ میں آخری تینوں قل شریف بھی پڑھتا ہوں۔ مانسہرہ میں وقار نامی لڑکے کو میں نے یہی عمل بتایا۔ اس لڑکے نے مجھے بتایا کہ میرا کسی بھی شخص کے پاس کوئی بھی کام ہو، میں سورۃ قریش 21 بار پڑھ کر چلا جاتا ہوں۔ میرا کام ہو جاتا ہے۔ اللہ کی مہربانی سے یہ عمل مجھ سے ایبٹ آباد کے ایک بوڑھے عالم مولوی ہارون صاحب (جن کی عمر تقریباً 70 سال ہے) نے بھی لیا اور اس کے فوائد دیکھے۔

ہر قسم کی پریشانی اور مصیبت سے نجات کیلئے دعا:

پہلے **اِنَّا لِلّٰہِ وَ اِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ** (آیت نمبر 156) پڑھیں پھر یہ دعا پڑھیں، **اَللّٰھُمَّ اَجِرْنِیْ فِیْ مُصِیْبَتِیْ وَاخْلُفْ لِیْ خَیْراً مِّنْھَاO**

پہلی مرتبہ یہ دعا مجھے میرا موبائل گم ہونے پر افغانستان کے ایک عالم مولوی کاشف حمید بن صالح جو حضرت عکرمہؓ کی اولاد میں سے ہیں، نے بتائی۔ پھر تو مجھے جب بھی کوئی ذرا سی پریشانی یا مصیبت آئی، یہ دعا پڑھی اور ادھر اللہ کی طرف سے مسئلہ حل ہوگیا۔ بڑے بھائی کے پاس موبائل فون نہیں تھا، مجھے کہا میں نے یہی دعا بتا دی۔ چند دن کے اندر اندر غیب سے پیسے آئے اور بھائی نے نیا موبائل لے لیا۔ اس لیے جب بھی کوئی پریشانی آئے یہ دعا پڑھیں۔ اللہ تعالیٰ پریشانی فوراً ختم کر دیں گے۔ بوریوالہ کے مولوی عمران صدیقی صاحب کو یہی دعا بتائی ان کے سسرال والے نہیں مان رہے تھے یہ دعا پڑھی، مسئلہ حل ہوگیا۔

رسول پاک ﷺ کا ہجرت کی رات کا عمل:

وَجَعَلْنَا مِنْۢ بَیْنِ اَیْدِیْھِمْ سَدًّا وَّ مِنْ خَلْفِھِمْ سَدًّا فَاَغْشَیْنٰھُمْ فَھُمْ لَا یُبْصِرُوْنَO (سورہ یٰسین آیت نمبر 9) مولانا زکریاؒ صاحب نے لکھا ہے کہ ایک مرتبہ مجھے نقصان پہنچانے آئے، میں نے یہی دعا پڑھی اور ان کو میں نظر ہی نہیں آیا۔ حضرت والد صاحب نے یہ عمل بتایا، پڑھا تو فائدہ ہوا۔ اس کے ساتھ یہ دعا بھی مجرب ہے۔ **لَا تُدْرِکُہُ الْاَبْصَارُ وَھُوَ یُدْرِکُ الْاَبْصَارَ ج وَھُوَ اللَّطِیْفُ الْخَبِیْرُO** (سورۃ انعام، آیت نمبر 103)

اسی دعا کو فجر کی سنتوں اور فرضوں کے درمیان گیارہ مرتبہ پڑھیں (اول و آخر تین مرتبہ درود شریف)۔ بہت جلد قرض اتر جائیگا۔

غیب سے رزق کیلئے:

اَللّٰہُ لَطِیْفٌۢ بِعِبَادِہٖ یَرْزُقُ مَنْ یَّشَاءُ وَ ھُوَ الْقَوِیُّ الْعَزِیْزُ (سورۃ الشوریٰ، آیت نمبر 19) تہجد کے چار یا زائد جتنے بھی نفل پڑھیں نفلوں کے درمیان سلام پھیر کر اول و آخر درود پاک گیارہ مرتبہ یہ دعا پڑھیں۔

شادی کیلئے:

حضرت مولانا حسین احمدؒ نے خواب میں بڑے بھائی کو یہ وظیفہ بتایا۔ پڑھا، چند دنوں میں کام ہوگیا۔ وظیفہ یہ ہے۔ **اِنَّمَا اَشْکُوْا بَثِّیْ وَحُزْنِیْ اِلَی اللّٰہِ.** (سورۃ یوسف، آیت نمبر 86)

دشمن سے بچاؤ کیلئے:

دشمن جب سر پر چڑھ آئے ایسے وقت کیلئے حضرت مولانا عمر پالن پوریؒ کا یہ وظیفہ بہت کارگر ہے۔ **فَقُطِعَ دَابِرُ الْقَوْمِ الَّذِیْنَ ظَلَمُوْا ط** (سورہ انعام: آیت نمبر 45) میں نے جب یہ وظیفہ پڑھا تو اس وظیفے کی برکت سے اللہ پاک نے میرے دشمنوں کے شر سے مجھے محفوظ فرما دیا۔

دشمنوں کے درمیان عداوت کیلئے:

یہ وظیفہ بڑے بھائی نے بتایا جو عملیات کا کام کرتے ہیں۔ میں نے پڑھا تقریباً ایک مہینے میں میرے دشمنوں کا آپس میں کچھ لین دین ہوا اور اس کی وجہ سے آپس میں لڑائی ہو گئی۔ مجرب وظیفہ یہ ہے **وَاَلْقَیْنَا بَیْنَھُمُ الْعَدَاوَۃَ وَالْبَغْضَاءَ اِلٰی یَوْمِ الْقِیٰمَۃِO** (سورۃ المائدہ: آیت نمبر 64)

امام اعظمؒ کی دعا:

یہ دعا اللہ تعالیٰ نے امام اعظم ابوحنیفہؒ کو خواب میں بتائی کہ جو شخص صبح و شام یہ دعا پڑھے گا میں قیامت والے دن اس کو بخش دوں گا۔ دعا یہ ہے۔

سُبْحَانَ الْاَبَدِیُّ الْاَبَدْ سُبْحَانَ الْوَاحِدُ الْاَحَدْ ط سُبْحَانَ الْفَرْدُ الصَّمَدُ ط سُبْحَانَ رَافِعِ السَّمَاءِ بِلَا عَمَلٍ ط سُبْحَانَ مَنْ خَلَقَ الْخَلْقَ ط فَاَحْصَاھُمْ عَدَداً ط سُبْحَانَ مَنْ قَسَّمَ الرِّزْقَ وَلَمْ یَنْسَ اَحَداً ط سُبْحَانَ الَّذِیْ لَمْ یَتَّخِذْ صَاحِبَۃً وَّلَا وَلَداً ط سُبْحَانَ الَّذِیْ لَمْ یَلِدْ وَلَمْ یُوْلَدْ ط وَلَمْ یَکُنْ لَّہٗ کُفُواً اَحَدٌ ط

باطنی آنکھیں اور کان کھولنے کیلئے:

یہ دعا مجھے حافظ محمد صدیق صاحب نے بتائی جو کہ لیاقت پور کے رہنے والے اور عملیات میں بڑے بھائی کے استاد ہیں۔ فرمایا اس کے پڑھنے سے نماز میں اللہ تعالیٰ کی طرف سے جواب ملنے کی آواز آئے گی۔ دعا یہ ہے۔

اَلَمْ یَعْلَمْ بِاَنَّ اللّٰہَ یَرٰیO (سورہ العلق: آیت نمبر 14)۔ 313 مرتبہ روزانہ۔

جنات سے حفاظت کیلئے:

اس پر نزہۃ المجالس میں ایک واقعہ لکھا ہے کہ ایک لڑکی پر ایک جن عاشق ہوگیا۔ لڑکی کے رشتے کی بات اس کے چچا کے لڑکے سے طے تھی لیکن چچا نے انکار کر دیا۔ لڑکی کی شادی ایک اور لڑکے سے کر دی گئی۔ وہ جن لڑکی کے پاس برابر آتا رہا اور لڑکے کو مار دیا۔ اب چچا کے لڑکے نے پھر رشتہ مانگا لیکن چچا نے پھر انکار کیا اور ایک اور لڑکے سے شادی کر دی۔ اس جن نے اس لڑکے کو بھی مار دیا۔ اب چچا کے لڑکے نے پھر رشتہ مانگا تو اس کے چچا نے اس لڑکے سے جان چھڑانے کیلئے اس کو یہ رشتہ دیدیا۔ جب یہ لڑکا پہلی رات اپنی بیوی کے پاس پہنچا تو وہ جن بھی آ گیا اور لڑکے کو کہنے لگا دیکھ میں اس لڑکی کا عاشق ہوں یا تو ایک رات تیری اور ایک رات میری۔ ورنہ میں تجھے مارتا ہوں۔ لڑکا مجبوراً راضی ہو گیا اور کہا اگر پہلی رات مجھے دیدے تو تیری مہربانی۔ جن نے کہا ٹھیک ہے۔ اب جن نے کہا آؤ اس خوشی میں میں تجھے سیر کرا کر لاؤں۔ یہ لڑکا جن کے کندھوں پر سوار ہوا اور جن آسمان کی طرف اڑا۔ اتنا اوپر گیا کہ اس لڑکے نے فرشتوں کی تسبیح سنی۔ فرشتوں نے جب جن کو دیکھا تو **لاحول** الخ پڑھا تو جن وہاں سے بھاگا اب یہ جن جب بھی لڑکے کے گھر آتا وہ یہی وظیفہ پڑھتا۔ یہاں تک کہ اس جن سے لڑکے کی جان چھوٹ گئی۔

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِO

ذیابیطس: ذیابیطس کیلئے ہلدی بہت مفید ہے۔ ذیابیطس میں لگی چوٹ کے مقام پر ہلدی کا لیپ کریں اور بند گوبھی کے پتے کھائیں۔

سائنسی دور اور ماں کا دودھ

قدرت نے ماں کے دودھ کی تیاری اس انداز سے کی ہے کہ وہ بچے کی بدلتی ہوئی جسمانی ضروریات کو پورا کر سکے۔ ماں کے جسم میں موجود اینٹی باڈیز اجزا بچے کے جسم میں منتقل ہوکر اسے بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں (محمد جاوید پاشا، لاہور)

تمام معالجین اور ماہرین طب اس بات پر متفق ہیں کہ ماں کا دودھ بچے کیلئے ایک مکمل غذا ہے اور بوتل کے دودھ کو اس کے مقابلے میں کسی طور پر بھی اہمیت و اوّلیت نہیں دی جا سکتی۔ ماں اور بچے کا رشتہ سب سے مضبوط رشتہ ہے۔ یہ خونی، خاندانی، فعلیاتی، دماغی و جذباتی اور کیمیائی رشتہ ہے۔ بقائے حیاتِ انسانی کا تقاضا ہے کہ اس رشتے کو ماں اپنا دودھ پلا کر قائم و سلامت رکھے۔ ماں کا بچے کو دودھ پلانا فطرت کے عین مطابق ہے کیونکہ بچے کو دودھ میں وہ تمام اجزا مل جاتے ہیں جو اس کی ساخت اور نشوونما کیلئے ضروری ہوتے ہیں۔ یہ فطرت کا تقاضا بھی ہے اور حکم ربی بھی:

''اور مائیں اپنے بچوں کو پورے دو سال تک دودھ پلائیں۔'' بچے کی پیدائش کے پہلے 4 تا 6 ماہ، ماں کا دودھ ہی اس کی مکمل غذا ہے۔ اس دوران یہ دودھ بچے کی پیاس بھی بجھاتا رہتا ہے۔ لہٰذا بچے کو مزید پانی یا چینی والا پانی یا شربت وغیرہ دینے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

ماں کے دودھ کے فوائد: ماں کے دودھ میں وہ جراثیم نہیں ہوتے جو گائے بھینس کے دودھ میں ہو سکتے ہیں۔ ماں کے دودھ میں آمیزش کا شک بھی نہیں ہو سکتا۔ یہ براہ راست ماں کے جسم سے بچے کے منہ میں جاتا ہے جس سے فضا کی آلودگی، ملاوٹ، گندگی وغیرہ کا خدشہ بھی نہیں رہتا۔ ❀ ماں کے دودھ میں ایسے اجزا پائے جاتے ہیں جو بچے کو ہیضہ، پولیو اور انفلوئنزا جیسی بیماریوں سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ ماں کا دودھ پینے والے بچے کی صحت بھی بہتر رہتی ہے۔ ❀ بچہ، ماں کا دودھ بآسانی ہضم کر سکتا ہے۔ ماں کا دودھ پینے سے بچے کو قبض بھی نہیں ہوتا جب کہ گائے کا دودھ بچے کی آنتوں میں رکاوٹ ڈال سکتا ہے۔ بچے کو ہاضمے کی خرابی میں بھی ماں کا دودھ ہی دیا جانا چاہیے۔ ❀ ماں کا دودھ، پانی کی طرح قدرت کا عطیہ ہے۔ اس پر کچھ خرچ نہیں آتا۔ بچہ جتنا دودھ پیتا جائے گا، قدرت کی طرف سے اتنا ہی دودھ بنتا چلا جائے گا۔ ماں کا دودھ بچے کیلئے ناکافی کبھی نہیں ہوتا بلکہ بچے کو بار بار دودھ پلانے سے ماں کو یہ نعمت اور زیادہ ملتی ہے۔ یہ تحفہ قدرت بچے کو ہر وقت دستیاب ہے۔ کسی قسم کے ہنگامی حالات، ہڑتال وغیرہ اس پر اثر نہیں رکھتے۔ ❀ ماں کے جسم میں موجود اینٹی باڈیز اجزا بچے کے جسم میں منتقل ہو کر اسے بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں اور دوسری طرف بچہ براہ راست ماں کا دودھ پینے سے پانی اور برتنوں کی آلودگیوں سے محفوظ رہتا ہے۔ ❀ قدرت کا نظام اتنا جامع، مکمل اور فطری تقاضوں سے ہم آہنگ ہے کہ اس نے انسانی ضرورت کی تیاری اس انداز سے کی ہے کہ وہ بچے کی بدلتی ضروریات کو پورا کر سکے۔ ابتدائی عمر کے جس جس حصے میں پرورش پاتے بچے کو جس چیز کی ضرورت ہو، ماں کا دودھ اس ضرورت کو پورا کرتا ہے اور بدلتے تقاضوں سے ہم آہنگ رکھتا ہے۔ یوں بچے کی نشوونما کے مطابق یہ تبدیل ہوتا رہتا ہے۔ دودھ میں پروٹین اور معدنیات کی مقدار خود ہی متوازن رہتی ہے۔ ❀ قدرت نے بچے کی پیدائش کے فوراً بعد ماں کے دودھ کو ایک خاص چیز عطا کی ہے جس کو کولسٹرم (Coulstrum) کہتے ہیں۔ یہ بچے کے پیٹ میں پہلا فضلہ بڑی خوبی سے خارج کر دیتا ہے۔ یہ بیماری کے خلاف قدرت کا پہلا قلعہ ہے جو اس کی حفاظت کیلئے قائم کیا گیا ہے۔ پھر انسانی دودھ بچے کو پولیو، فلو، نزلے اور زکام سے بھی بچاتا ہے۔

بوتل کا دودھ: گائے کے دودھ یا فارمولا دودھ میں فولادلی پروٹین کی مقدار بہت کم ہوتی ہے اور سوڈیم اور پوٹاشیم کی مقدار بہت زیادہ، جس سے کئی مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً بچے کو دودھ ہضم کرنے میں دشواری اور رکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ سوڈیم کی زیادتی سے بچہ پیاس محسوس کرتا ہے اور یوں گردے کی تکلیف میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ ❀ ڈبے کا دودھ پینے والے بچوں کیلئے بیماریوں کے خطرات بہت زیادہ ہیں۔ بوتل کے ذریعے سے بچوں کو دودھ پلانے سے دست کی بیماری، کھانسی، زکام اور دیگر خطرناک بیماریاں لگ جاتی ہیں جس کی وجوہ درج ذیل ہیں۔

❀ ہمارے ہاں حفظ صحت کے اصولوں پر عمل نہیں کیا جاتا۔

❀ ہر بار بوتل اور نپل کو ابلے ہوئے پانی میں دھو کر صاف نہیں کیا جاتا۔ ❀ ہمیں اس امر کا بخوبی اندازہ نہیں کہ بچے کو کتنی مقدار میں دودھ درکار ہے۔ پھر دودھ میں پانی کس مقدار سے ملانا ہے۔ ❀ گاؤں کی سطح پر اور اکثر شہروں میں بھی صاف پانی میسر نہیں ہوتا ہے۔ ❀ جن برتنوں میں گائے کا دودھ یا پاؤڈر کا دودھ تیار کیا جاتا ہے انہیں جراثیم سے پاک نہیں کیا جاتا۔ ❀ دودھ بناتے وقت پانی کو ابال کو استعمال نہیں کیا جاتا۔ ❀ اکثر مائیں ڈبے کا دودھ تیار نہیں کر سکتیں۔ ڈبے پر لکھی ہدایات کو نہ تو پڑھ سکتی ہیں اور نہ سمجھ سکتی ہیں۔ ❀ بچے کو دودھ پلانے کی صحیح مقدار کا اندازہ بھی اکثر ماؤں کو نہیں ہوتا۔ ❀ دودھ تیار کرنے والی مائیں خود صاف نہیں ہوتیں۔ اکثر دیہات کی سطح پر ناخواندہ مائیں اپنے ہاتھوں کی صفائی کا بھی خیال نہیں رکھتیں۔

ماں کے دودھ کے دیگر فوائد: غذائی ضروریات کی تکمیل اور نشوونما کے علاوہ بچے کو ماں کا دودھ پلانے کے کئی اور فائدے بھی ہیں۔ مثلاً ماں کا دودھ پینے سے بچے کے جبڑے صحیح طور پر بنتے ہیں جس سے اسے بولنے میں مدد ملتی ہے۔ ایسے بچوں کو الرجی اور موٹاپا بھی نہیں ہوتا۔ ایسے بچوں کے دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ ماں کا دودھ پینے والا ایسا بچہ، دودھ پینے کے دوران ناک سے سانس لیتا ہے جس سے اس کے جبڑوں، ناک اور تالو کی نشوونما پر خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس بوتل سے دودھ پلانے سے بچے کو دودھ بغیر کسی کوشش کے مل جاتا ہے۔ اس طرح بچے کے چہرے اور گردن وغیرہ کے عضلات ورزش نہیں کر پاتے۔ یوں بچے کے ناک، منہ، تالو، زبان، نچلے اور اوپر کے جبڑے کی ساخت میں خامیاں رہ جانے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے جس کا دانتوں پر بھی برا اثر پڑتا ہے۔ ایسے بچے ناک، کان، حلق کی بیماریوں کا زیادہ شکار ہو سکتے ہیں۔

یاد رکھنے کی باتیں: پہلے چار یا چھ ماہ کی عمر کے دوران ماں کا دودھ ہی بچے کی بہترین غذا ہے۔ ❀ پیدائش کے بعد جتنی جلدی ممکن ہو، بچے کو ماں کا دودھ پلانا شروع کر دینا چاہیے۔ ❀ ہر ماں عملی طور پر بچے کو دودھ پلا سکتی ہے۔ ❀ بچے کو بار بار دودھ پلانے سے ماں کے دودھ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ❀ بوتل کے ذریعہ سے دودھ پلانے سے بچے کے بیمار ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ ❀ اگر ممکن ہو تو بچے کو ماں کا دودھ دو سال کی عمر تک مسلسل پلانا چاہیے۔ ❀ ماں کے دودھ پر بچے کا پیدائشی حق ہے، اسے اس حق سے محروم نہ کریں۔

متوکل لوگوں کی انوکھی دنیا

حضرت موسیٰ ؑ نے اللہ سے پوچھا، اے اللہ یہ بزرگ کو کیا ہوا یہ تو آپ کا پیارا تھا۔ اللہ نے کہا اس کو اس حالت میں رزق فراہم کیا۔ اس نے مجھ سے مانگا اور میں نے دیا۔ آج اس نے تجھ سے پانی مانگا۔ جب میں اس کو کھانا دے سکتا ہوں تو تجھ سے پانی مانگا۔ کیا میں پانی نہ دیتا؟۔

(جہانگیر علی، اسلام آباد)

میرے والد حاجی شمس الدین کے بہترین دوست شیخ تاج الدین راولپنڈی میں رہتے ہیں اور کبھی کبھار ملنے آتے ہیں چند دن پہلے آئے تو میں نے عبقری کے متعلق بتایا۔ انہوں نے پسند کیا۔ ان کی فرمائش پر ان کا سالانہ زرتعاون بھی عبقری کو ارسال کر دیا۔ وہ 80 سال کے بزرگ ہیں اور ابھی تک خود چلتے پھرتے ہیں بلکہ ابھی تک اپنا کام بھی خود کرتے ہیں۔ وہ بک بائنڈر ہیں۔ جب بھی ملتے ہیں پرانی باتیں سناتے ہیں۔ اس بار عبقری دیکھ کر انہوں نے کہا کہ یہ واقعہ بھیجو شاید کسی کے کام آئے۔ انہی کی زبانی عرض کرتا ہوں۔ میرے ایک دوست کا بیٹا اپنی دو ٹانگوں سے محروم ہو گیا۔ بہت علاج کروایا مگر چلنے پھرنے سے قاصر رہا میں جب اس سے ملنے جاتا تو وہ ایک کمرے میں اپنے بیڈ پر ہوتا اور اکثر گلے شکوے کرتا کہ چاچا جی سب مجھے چھوڑ گئے۔ بہن بھائی، رشتہ دار وغیرہ۔ ان سب پر اللہ کا کرم ہے مگر میرا کوئی علاج نہیں کرواتا۔ سب کھا کما رہے ہیں اور خوب عیاشی کرتے ہیں مگر میرے علاج کیلئے کچھ نہیں کرتے۔ ایسا کیوں ہے؟ میں نے کہا یار گلے شکوے نہ کیا کر اور ان سے توقعات نہ رکھا کر۔ تجھے رہنے کو جگہ اور کھانے پینے کو مل رہا ہے۔ بس یہی کافی ہے اور وقت گزر رہا ہے تو بس اللہ کا شکر ادا کیا کر۔ کچھ وقت گزر گیا اور کچھ گزر جائے گا۔ کبھی تو گھر والوں کے شکوے کرتا، کبھی خدا پر۔ میں کہتا کہ اللہ کے بندے استغفار پڑھا کر اور خدا سے دعا کیا کر کہ وہی دے۔ کسی سے امید نہ رکھ اور نہ کسی سے مانگ۔ اس نے کہا میں ان سے کیوں نہ مانگوں وہ میرے اپنے ہیں، میرا ان پر حق ہے۔ میں نے کہا کہ سن۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام اللہ پاک سے باتیں کرنے کوہ طور پر جاتے تھے۔ اللہ پاک ان سے محبت کرتے تھے۔ ایک دن موسیٰ علیہ السلام نے پوچھا اے اللہ آپ کو اپنی ساری مخلوق سے پیار ہے، میں بھی پیارا ہوا۔ آج یہ بتائیں کہ مجھ سے پیارا کون ہے؟۔ اللہ پاک نے جواب دیا جب واپس جاؤ تو فلاں جگہ دیکھنا میرا پیارا ملے گا۔ حضرت موسیٰ ؑ واپس آئے اور دیکھا کہ ایک بزرگ جن کے جسم کی حالت بہت خراب تھی۔ گوشت گل رہا تھا، بدبو آ رہی تھی۔ وہاں اس کے نزدیک کوئی جاتا ہی نہ تھا۔ وہ کھانا کھا رہا تھا۔ اللہ پاک سے دوبارہ بات ہوئی اللہ نے کہا دیکھا میں اس کو اس حالت میں بھی رزق دے رہا ہوں۔ تھوڑی دیر بعد بزرگ نے کہا مجھے پانی لا دو۔ موسیٰ علیہ السلام پانی لینے گئے مگر بعد میں آ کر دیکھا تو بزرگ کے ٹکڑے ٹکڑے بکھرے پڑے تھے۔ حضرت موسیٰ علیہ السلام حیران ہوئے۔ اتنی دیر میں آواز آئی کیا دیکھ رہے ہو اس بارے میں اللہ سے پوچھو۔

حضرت موسیٰ علیہ السلام نے اللہ سے پوچھا! اے اللہ یہ بزرگ کو کیا ہوا یہ تو آپ کا پیارا تھا۔ اللہ نے کہا اس کو اس حالت میں نے رزق فراہم کیا۔ اس نے تمام مجھ سے مانگا اور میں نے دیا۔ آج اس نے تجھ سے پانی مانگا۔ جب میں اس کو کھانا دے سکتا ہوں تو تجھ سے پانی مانگا۔ کیا میں پانی نہ دیتا؟ جب میں نے دینے کا وعدہ کیا ہے تو مجھ سے کیوں نہیں مانگتے۔

بس یہ سن کر وہ جوان رونے لگا اور کہا کہ چاچا جی آج کے بعد میں کسی سے توقع نہیں رکھوں گا۔ جو گزرے گی کسی سے نہیں کہوں گا اور نہ کسی سے مانگوں گا، سوائے اللہ کے۔ میرے لیے اللہ ہی کافی ہے اور اس نے وعدہ کیا اور وہ اپنے وعدے پر قائم ہے۔ اللہ کا کرم ہے اب وہ بہت خوش ہے۔ اس لیے چاہیے کہ کسی کو اپنی تکلیف نہ بتاؤ اور نہ کسی سے مانگو، سوائے اللہ کے۔ اسی سے مانگو، وہی دے گا۔

پاؤں کی بھی حفاظت کیجئے

آج کل چہرے اور ہاتھوں کی صفائی اور خوبصورتی کے لئے تو لڑکیاں بہت جتن کرتی ہیں مگر بہت کم ایسی ہیں جو پاؤں کی خوبصورتی پر دھیان دیتی ہوں حالانکہ ہمارا پورا جسم پاؤں کے بل پر ہی کھڑا ہے۔ پاؤں کی حفاظت بھی اتنی ہی ضروری ہے جتنی کہ ہاتھوں کی۔ پاؤں تھکے ہوئے ہوں تو نیم گرم پانی میں تھوڑا اسا نمک اور ایک چمچ سرسوں کا تیل ملا کر پندرہ منٹ تک پاؤں ڈبوئیں پھر دھولیں افاقہ ہوگا۔ پیروں کو صاف رکھنے کے لئے نیم گرم پانی میں تھوڑا سا شیمپو ملا کر جھاگ بنالیں اور دس منٹ کے لئے پاؤں ڈبو کر رکھیں۔ پھر نرم جھانویں سے مل کر دھولیں۔ کسی سوتی کپڑے سے خشک کریں اور سرسوں کا تیل تھوڑا سا لگا کر مساج کریں۔ پھر جرابیں پہن لیں۔ کسی فنکشن میں جانا ہو تو جاتے ہوئے جرابیں اتار لیں۔ پاؤں صاف ستھرے اور خوبصورت لگیں گے۔ ناخنوں کی چمک کے لئے ان پر لیموں کا رس لگائیں ناخن چمکدار ہو جائیں گے۔ (کنول، لاہور)

بھیک مت مانگو، کام کرو

کہتے ہیں کہ جو بھی اللہ کے نام پر مانگتا ہے اس کو دے دو۔ نیت یہی ہو کہ اللہ کے نام پر دے رہے ہیں۔ فقیر کی شخصیت یا ظاہری حالت کو دیکھ کر اس کو حقارت کی نظر سے نہیں دیکھنا چاہیے۔ یہ بالکل سچا واقعہ ہے۔ شاہ صاحب ایک محکمہ میں بہت بڑے سرکاری عہدہ پر فائز تھے۔ وہ ایک نیک دل اور سخی انسان ہیں، اب ریٹائر ہو گئے ہیں۔ ان کے آگے جو بھی دست سوال دراز کرتا، خالی نہ جاتا تھا۔ لیکن اگر موٹا تازہ، ہٹا کٹا، صحت مند فقیر مانگنے آتا تو اس کو یہ ضرور کہتے تھے کہ کوئی کام کیا کرو اور صحت مند فقیر کو خیرات دیتے وقت ہچکچاتے تھے کہ پتہ نہیں مستحق ہے یا نہیں اور اکثر دوست احباب ان کو یہی مشورہ دیتے تھے کہ آپ اللہ کے نام پر خیرات دیں اور نیت بھی یہی رکھیں کہ اللہ دیکھ رہا ہے اور فقیر کی ظاہری شخصیت پر نہ جائیں لیکن پھر بھی جب بھی ان کے سامنے صحت مند فقیر آتا تو وہ گھبرا جاتے تھے کہ کیا کروں؟ ایک دن بازار میں پھر رہے تھے کہ ایک صحت مند فقیر نے خیرات مانگی۔ ان کی طبیعت پر اس کی صدا گراں گزری انہوں نے فقیر کو سمجھایا کہ ہٹے کٹے ہو، کوئی کام کرو۔ اس فقیر کو لقوہ ہوا تھا اور صحیح طور پر بات نہیں کر سکتا تھا اور انہوں نے پہلی دفعہ اس فقیر کو کہا کہ معاف کرو اور نوکری کر کے روزی کماؤ۔ اس بات پر فقیر کو غصہ آ گیا اور فقیر بھی ضد کرنے لگا اور کہا کہ وہ 10 روپے لے گا۔ آج سے 20 سال پہلے کی بات ہے اور اس وقت 10 روپے بڑی رقم تھی۔ شاہ صاحب بھی اڑ گئے اور 10 روپے دینے سے انکار کر دیا۔ تذبذب کی حالت میں گھر روانہ ہوئے کہ آج میں نے فقیر کو کچھ نہیں دیا۔ جب گھر پہنچے تو ان کی بڑی بیٹی رو رہی تھی۔ شیشہ ہاتھ میں پکڑا ہوا تھا اور کہہ رہی تھی کہ اس کا منہ ٹیڑھا ہو گیا ہے اور لقوہ ہو گیا ہے۔ شاہ صاحب نے نوکر دوڑائے کہ فقیر مل جائے مگر فقیر نہ ملا۔ سچ ہے کہ کسی کو حقارت کی نظر سے نہیں دیکھنا چاہیے۔ (جاوید، سانگھڑ)

اہم اطلاع

مصروفیات بڑھ جانے کے باعث حکیم صاحب سے فون پر رابطہ کا شیڈول تبدیل کر دیا گیا ہے۔ لہٰذا آئندہ حکیم صاحب سے صبح 10:00 بجے سے 11:00 بجے تک 042-7530911 پر رابطہ ہو سکے گا۔ یہ شیڈول چونکہ مصروفیات کے پیش نظر بنایا گیا ہے اس لیے بامر مجبوری فون کے رابطہ میں ناغہ بھی ہو سکتا ہے۔ جس کیلئے پیشگی معذرت خواہ ہیں۔ (ادارہ)

عقیدے اور زم زم سے شفایابی

جوصاحب یہ واقعہ سنا رہے تھے، بتانے لگے کہ میرے خالو نے ان سب ڈاکٹرز اور معالجین سے رابطہ رکھا۔اس رابطے کے بعد جو اعداد وشمار دیئے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔ یہ وہ اعداد وشمار ہیں جو احاطے میں آسکے ورنہ اس سے فیض پانے والوں کی تعداد ہزاروں سے تجاوز ہے

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کرلاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

ایک صاحب پرانی کمر درد میں مبتلا تھے۔عرصہ دراز سے حصول شفا کے لئے ہر در کو چھانا۔ کئی طبی روحانی اور سائنسی تدابیر اختیار کیں لیکن شفا بالکل نہ ملی۔ کسی نے ڈسک پرابلم، کسی نے پٹھوں اور کمر کے عضلات کا کھنچاؤ، کسی نے کیا کہا اور کسی نے کیا۔آخر کار ایک صاحب ملے جو اسی مرض میں مبتلا اور پھر شفا یاب ہوئے، وہ کہنے لگے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ میں خود اس مرض میں مبتلا تھا حتیٰ کہ جھکنا تو بڑی بات ہے چلنا پھرنا بھی دوبھر ہوگیا تھا۔دن رات اس پریشانی میں مبتلا، کسی پل چین اور سکون نہیں ملتا تھا۔کاروبار زندگی ٹھپ ہوگیا۔کبھی انجکشن، کبھی گولی۔کوئی ترکیب اور تدبیر نہ چھوڑی۔ایک تاجر نے مجھے کہا کہ میں بھی اسی مرض میں مبتلا تھا مجھے کسی نے بتایا کہ خالص زم زم خالص عقیدۂ شفا کے ساتھ چند گھونٹ یا جتنا میسر ہو دن میں 3 بار (اول و آخر دو بار درود ابراہیمی ایک بار سورہ فاتحہ 3 بار سورۃ اخلاص پڑھ کر) پی لیں۔خواتین بھی یہ عمل ہر حالت میں پڑھ اور کرسکتی ہیں۔

جب میں نے ایسا کرنا شروع کیا تو چند ہی دنوں میں مجھے شفایابی کی قوی امید نظر آئی اور بتدریج شفایاب ہونے لگا اور آج میرا حال یہ ہے کہ الحمدللہ میں بالکل صحت مند ہوں۔ میرے دیکھنے والے حیران ہیں۔قارئین کرام! موصوف سے جب یہ حال سن رہا تھا تو اس جیسے بیشمار واقعات ذہن میں گردش کرنے لگے اور بار بار قلم اٹھانے کو دل چاہا کہ کیوں نہ ان واقعات کو سمیٹ کر قارئین کی خدمت میں پیش کردوں اور کائنات کے لوگوں کو بتاؤں کے عقیدے سے شفایابی کا بہترین ذریعہ زم زم ہے۔

دوحہ قطر کے ایک صاحب نے اپنا واقعہ بیان کہا کہ ان کے خالو بیک وقت بے شمار امراض میں مبتلا ہوگئے۔طرح طرح کے علاج کیے۔ مالدار تھے آخر امریکہ کے ایک بڑے ڈاکٹر سے وقت لیا اور علاج کی غرض سے وہاں گئے۔ اچھے وقت میں 9 لاکھ روپے خرچ ہوئے۔ وقتی آرام کے بعد مرض پہلے سے زیادہ غلبہ اختیار کرگیا۔اب حالت بالکل مایوسی تک پہنچ گئی۔ کسی نے یہ زم زم والی ترکیب بتائی۔ چونکہ ہر طرف سے مایوس ہوچکے تھے اس لئے بہت بھروسے اور اعتماد سے زم زم کا روحانی علاج شروع کیا۔ایک رات پیٹ میں سخت مروڑ اٹھا اور یہ بھول گئے کہ میں مریض ہوں اور میں تو چل پھر نہیں سکتا۔ یکا یک اٹھے اور بیت الخلا میں گئے۔ بدبودار سیاہ رنگ کا بہت مقدار میں پاخانہ آیا، فارغ ہوکر جب باہر نکلے تو احساس ہوا کہ میں تو مریض تھا اور میں چل پھر نہیں سکتا تھا اور اب یہ سب کچھ کیسے اور کیا ہوا۔ حیرت انگیز بات ہے بس ایک یقین سا دل میں اتر گیا کہ یہ اس روحانی عمل اور زم زم پر سو فیصد یقین کی شفایابی کی تاثیر ہے۔عمل جاری رکھا اور وہ ایسے صحت یاب ہوئے کہ لوگوں کو یقین بھی نہ آتا تھا۔ پھر موصوف نے ایک بڑی دعوت کی اور بیشمار لوگوں کو مدعو کیا اور اس عمل کے بارے میں جب بتایا تو بہت سے ڈاکٹر، انجینئر اور یورپی سائنسدان بھی اس تقریب میں شامل تھے۔موصوف کی باتوں پر اور پھر ان کی سابقہ اور موجودہ اجلی اور نکھری صحت کو دیکھ کر لوگ حیران ہوگئے۔ 3 غیر مسلم مسلمان ہوئے اور اس محفل میں موجود سرجن اور ڈاکٹر یہ عمل اپنے لاعلاج مریضوں کو بتانے لگے۔ جو صاحب یہ واقعہ مجھے سنا رہے تھے، بتانے لگے کہ میرے خالو نے ان سب ڈاکٹرز اور معالجین سے رابطہ رکھا۔اس رابطے کے بعد جو اعداد وشمار دیئے وہ مندرجہ ذیل ہیں۔ یہ وہ اعداد وشمار ہیں جو احاطے میں آسکے ورنہ اس سے فیض پانے والوں کی تعداد ہزاروں سے تجاوز ہے (یہ اعداد وشمار انہوں نے مختلف شہروں اور ملکوں سے اکھٹے کئے)۔ کینسر کے 944 مریض، الرجی کے 392 مریض، دمہ کے 138 مریضوں، دماغی کمزوری کے 336 مریض، چہرے کے بالوں اور حسن وجمال کے 521 مریض، اعصابی کمزوری اور تھکان کے 2200 مریض، خواتین میں بالوں کا گرنا 812 مریض، فالج لقوہ اور بستر پر پڑے مریض 1310، ہیپاٹائٹس 723 مریض، دماغی رسولی 76 مریض، ڈپریشن، ٹینشن کے 1805 مریض، شیزوفرینا 218 مریض، موٹاپا 1221 مریض خون کی کمی کے 107 مریض۔قارئین خالو جان نے عرصہ دراز تک رابطے اور مطالعے کے بعد مریضوں کے اعداد وشمار اکٹھے کئے۔ آپ کسی بھی مرض میں مبتلا ہوں، بس بھروسہ اعتماد اور خالص عقیدہ ضروری ہے۔ یہ عمل کچھ عرصہ لگاتار کرکے دیکھیں اور پھر اس کا کمال دیکھیں آپ نے بھی کوئی تجربہ کیا یا سنا ہو تو ضرور تحریر کریں۔

ڈاڑھ کا درد

اگر درد بند ہوگیا ہو تو خیر، ورنہ اگلے حروف ''ج'' کو زور سے کیل کے ساتھ دبائے اور تین دفعہ سورۃ فاتحہ پڑھو اور مریض سے پوچھے۔

دانت یا ڈاڑھ کی درد کیلئے خواہ کوئی مریض کیسا ہی درد سے کیوں نہ تڑپ رہا ہو۔ جونہی یہ عمل کیا جائے گا۔ مریض فوراً صحت یاب ہوگا اور آئندہ کیلئے کبھی اس مرض میں مبتلا نہ ہوگا۔ بارہا بار کا تجربہ ہے۔عمل یوں ہے کہ جب کسی کی ڈاڑھ میں درد ہو رہی ہو تو فوراً ایک پاک لکڑی کا تختہ لیکر اس پر پاک ریت بچھاؤ اور ریت کے اوپر لوہے کی کیل سے ا، ب، ج، د، ہ، و، ح، ط، ی علیحدہ علیحدہ لکھو اور مریض سے کہو کہ جس جگہ درد ہے وہ اس دانت یا داڑھ کو اپنی دونوں انگلیوں سے مضبوط پکڑ رکھے اور عامل کیل کو ''الف'' پر رکھ کر زور سے دبائے اور دل ہی دل میں سورۃ الفاتحہ پڑھے۔ بعد ازاں مریض سے درد کی بابت دریافت کرے اگر درد بند ہوگیا ہو تو خیر ورنہ حرف ''ب'' پر کیل رکھ کر زور سے دبائے اور دو دفعہ سورۃ الفاتحہ پڑھے۔ پھر مریض سے پوچھے۔ اگر درد بند ہوگیا ہو تو خیر، ورنہ اگلے حروف ''ج'' کو زور سے کیل کے ساتھ دبائے اور تین دفعہ سورۃ الفاتحہ پڑھے اور مریض سے پوچھے۔ اگر پھر بھی درد بند نہ ہو تو اگلے حروف پر اسی طرح اور چار دفعہ سورۃ الفاتحہ پڑھو۔ غرض جب تک درد بند نہ ہوا گلے حروف تک چلتے رہو۔ انشاء اللہ آخری حرف پر پہنچنے سے پہلے درد بند ہوجائے گا۔

بلڈ پریشر کا زور توڑنے کیلئے: کدو، ٹینڈے کا زیادہ استعمال کریں اور خاص طور پر پھلوں میں کیلے کا استعمال کریں۔

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

مجھے نفسیات کے مضمون سے گہری دلچسپی ہے مگر میں نے انٹر کرنے کے بعد سرکاری ملازمت اختیار کرلی ہے۔ میں نفسیات میں ایم اے کرنا چاہتا ہوں لیکن گھر والوں کی طرف سے کوئی حوصلہ افزا جواب نہیں مل رہا۔ میری کزن ہے وہ بھی نفسیات میں بی اے کرنا چاہتی ہے۔

ایسی پریشان نہ تھی

شادی سے پہلے میری زندگی بہت پرسکون تھی۔ تعلیم حاصل کرنے کے بعد گھر پر آرام سے تھی کہ دور کے عزیزوں سے رشتہ آیا اور شادی ہوگئی۔ اب زندگی اس قدر بے سکون ہے کہ بیان سے باہر ہے۔ میرے شوہر کو گھر کے کسی مسئلہ سے کوئی مطلب نہیں۔ انہیں تو میری ذات کا بھی احساس نہیں۔ وہ اپنے والدین کی اکلوتی اولاد ہیں۔ اپنے خاندان کی لڑکیوں سے بیحد بے تکلفی ہے۔ ان کے ساتھ گھومتے پھرتے رہتے ہیں۔ میں رات کے دو تین بجے تک ان کا انتظار کرتی رہتی ہوں۔ ایک روز غصے میں آکر میں نے کہہ ڈالا کہ جن لڑکیوں کے ساتھ سیر وتفریح کر رہے ہیں انہیں میں سے کسی سے شادی بھی کر لیتے تو وہ بہت ناراض ہوگئے اور پھر کئی روز تک انہوں نے مجھ سے بات نہ کی۔ میری ایک دوست نے کہا کہ اب تم میکے چلی جاؤ۔ خود تمہیں منانے آئیں گے۔ مگر میں نے ایسا نہ کیا۔ انہوں نے مجھے خود ہی منا لیا۔ اب جلد گھر آنے لگے ہیں۔ مگر مجھے اپنی زندگی بہت ادھوری اور بے سکون لگتی ہے۔ کیوں کہ اب ان کی ملنے والی خواتین گھر پر آجاتی ہیں۔ گھنٹوں باتیں ہوتی رہتی ہیں۔ میرے لیے یہ صورتحال بھی تکلف دہ ہے۔ (فریحہ انور، لاہور)

شادی کے بعد ہر لڑکی کی زندگی میں غیر معمولی تبدیلیاں آتی ہیں۔ ایسا گھر جہاں بچپن اور جوانی کے دن گزرے ہوں، اپنے ہوں، انہیں چھوڑ کر دوسری جگہ اور غیر لوگوں میں منتقل ہونا پھر انہیں اپنا بنانا کچھ آسان کام نہیں۔ اس دوران پریشانی یا بے سکونی تو ہوسکتی ہے۔ شادی کے بعد کے مسائل کا دوستوں سے ذکر کرنے کا فائدہ کم ہی ہوتا ہے بلکہ بعض اوقات تو نقصان ہو جاتا ہے۔ جس طرح آپ نے اپنی دوست سے مشورہ لیا اور انہوں نے اپنے طور پر ہمدردی کرتے ہوئے میکے جانے کا ذکر کر دیا۔ یوں اس طرح اچانک بغیر بتائے آئندہ بھی نہ جائیں۔ شوہر سے جو شکایات ہیں، ان پر بات کرلیں۔ راتوں کو دیر تک گھر سے دور رہنا اچھی بات نہیں۔ انہیں اس عادت کو بدلنا چاہیے۔ اگر آپ صبر وتحمل سے کام لیں گی تو سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ شوہر کے ملنے والے آئیں اور ان میں خواتین ہوں وہ ان کے ساتھ بیٹھ کر باتیں کر رہے ہیں تو آپ خود کو اکیلا نہ کریں بلکہ آپ بھی ان کے ساتھ ہی بیٹھیں اور اپنے رویے سے کسی ناراضگی کا اظہار نہ کریں۔ کسی سے اپنی بات منوانے کیلئے پہلے اس کا ہم خیال بننا ضروری ہوتا ہے۔ آپ کو بھی اپنے رویے کا جائزہ لینا چاہیے۔ آئندہ کسی لڑکی سے شادی کا ذکر کبھی نہ کریں۔ اس ذکر پر ناراضگی سے ظاہر ہوا کہ انہیں ایسا کوئی خیال بھی نہیں ہے یعنی بیوی کی حیثیت سے وہ آپ کو ہی عزت دیتے ہیں۔ کچھ عادتوں اور معمولات کی گڑبڑ ہے جو دوستانہ ماحول میں ساتھ رہنے سے ٹھیک ہو جائے گی۔ زندگی تو شادی کے بعد کی ہی ہوتی ہے جہاں انسان خود کو کامیاب یا ناکام ثابت کرتا ہے۔ دراصل یہ بھی ایک امتحان ہے اس میں کامیابی کیلئے بھی محنت اور کوشش کی ضرورت ہے۔ شادی سے پہلے تو گھر والوں کی محبت خود بخود حاصل رہتی ہے لیکن بعد میں محبت دینے سے محبت ملتی ہے۔

اچھا شوق ہے

مجھے نفسیات کے مضمون سے گہری دلچسپی ہے مگر میں نے انٹر کرنے کے بعد سرکاری ملازمت اختیار کرلی ہے۔ میں نفسیات میں ایم اے کرنا چاہتا ہوں لیکن گھر والوں کی طرف سے کوئی حوصلہ افزا جواب نہیں مل رہا۔ میری کزن ہے وہ بھی نفسیات میں بی اے کرنا چاہتی ہے مگر کالج میں نفسیات کا مضمون پڑھانے والا کوئی ٹیچر ہی نہیں ہے۔ میں پرائیویٹ تعلیم حاصل کرنا چاہتا ہوں کیونکہ جاب کر رہا ہوں لیکن کامیابی نہیں ہو رہی۔ کیا جاب کرتے کرتے یہ مضمون پڑھا جاسکتا ہے۔ (ن، سندھ)

جواب: آپ کیلئے اتنا سمجھنا ضروری ہے کہ اس مضمون کو پڑھنے کا شوق بہت اچھا ہے لیکن اگر اس میں ایم اے کرنا چاہتے ہیں تو یونیورسٹی میں داخلہ لینا ہوگا اور صبح جاب ہے تو شام میں بھی کلاسیں ہوتی ہیں اور اس طرح آپ نفسیات کا علم حاصل کرنے کا شوق پورا کر سکتے ہیں۔ اس مضمون میں پرائیویٹ امتحان دے کر ڈگری حاصل کرنی ممکن نہیں کیونکہ تجربات کرنے کیلئے آپ کو کسی نہ کسی تعلیمی ادارے میں داخلہ لینا ہوگا جن تعلیمی اداروں میں ٹیچر کا مسئلہ ہے وہاں طالب علموں کو چاہیے کہ متعلقہ حکام تک اپنے مسائل پہنچائیں۔

اک درد لا دوا

میری چھوٹی بہن کی شادی کے بعد عجیب حالت ہونے لگی ہے۔ اس کے پڑوس میں میری دوست رہتی ہے۔ وہ مجھے بتا دیتی ہے کہ بہن کے گھر سے شور کی آوازیں آرہی ہیں۔ وہ آوازیں صرف بہنوئی کی ہوتی ہیں۔ وہ بہت بدمزاج اور غصہ والے انسان ہیں۔ میرا بھائی ملک سے باہر ہے وہ سب بہنوں کو تحائف بھیجتا رہتا ہے لیکن بہنوئی چاہتے ہیں کہ انہیں سسرال کی طرف سے ہر ماہ باقاعدگی سے کچھ رقم بھی دی جائے۔ میری والدہ بیوہ ہیں۔ بھائی کے اپنے بچے بھی ہیں۔ بہرحال افسوس کی بات یہ ہے کہ اتنے خراب حالات میں بھی بہن ان سے علیحدگی پر رضا مند نہیں۔ تین بیٹیاں ہیں۔ وہ کہتی ہے کہ اگر شوہر کو چھوڑ دیا تو بیٹیوں کی زندگی پر برا اثر ہوگا جبکہ بہنوئی کے والد ذہنی مریض تھے اور انہوں نے اپنی بیوی کو ہمیشہ خود سے علیحدہ رکھا یا خود الگ رہے۔ یہ سب ہمیں معلوم تھا مگر قسمت خراب ہونی تھی سو ہوگئی۔ اب بہن کی یہ حالت ہے کہ ذرا سا شور ہوا اور وہ بیہوش ہوگئی، چکر آتے رہتے ہیں۔ بار بار گرتی ہے۔ رو رو کر اس نے اپنا حال خراب کرلیا ہے۔ میرا خیال ہے وہ اپنے حالات کے سبب نفسیاتی مریضہ بن گئی ہے۔ (جمیلہ، کراچی)

جواب: اس میں کوئی شک نہیں کہ بہن کیساتھ نفسیاتی مسئلہ ہے لیکن یہ بھی حقیقت ہے کہ آپکے بہنوئی بھی ٹھیک نہیں۔ ان کے والد کی ہسٹری بھی سامنے ہے۔ بہنوئی کے مطالبات درست نہیں۔ اپنی بیوی کو ہر طرح کی سہولت دینی ان کی ذمہ داری ہے۔ بیوی کے میکے والوں کی نہیں۔ یہ بات بہنوئی کو سمجھانے کی ضرورت ہے۔ گھر کے اہم افراد کے ساتھ بہنوئی کو بٹھائیں اور پرسکون حالات میں ان سے تمام معاملات پر بات کریں۔ بہن سے بھی پوچھیں کہ وہ کیا چاہتی ہیں یعنی علیحدگی تو نہیں چاہتی۔ لہٰذا جب تک آپ کی بہن اپنی تکلیفوں اور شوہر سے شکایات کا ذکر نہیں کریں گی آپ لوگ اس کی بہتری کی بات کرنے میں مشکل محسوس کریں گے۔ بہن کو فوری طور پر نفسیاتی معالج کو دکھایئے، صحت ٹھیک ہوگی جب ہی بچیوں کی پرورش اور حالات کا مقابلہ کرسکیں گی۔

جسم کا پھولنا: مکئی کی روٹی کھائیں، پھولے ہوئے جسم کو اعتدال پر لاتی ہے، دل کی بیماری نہیں ہوتی۔

بھیانک آزمائشوں کا روحانی حل

پورے گھر میں بھی اس کیلئے ہر طرح کی تیاریاں شروع ہو چکی تھیں، گھر کے رنگ و روغن کے علاوہ اس نے زیورات و کپڑوں کی خریداری بھی مکمل کر لی تھی، اچانک ایک دن بتول کی طبیعت بگڑ گئی۔ (مراسلہ: عمران معراج)

اعزاز اپنے تمام بھائیوں میں سب سے چھوٹا تھا۔ اس کی عمر 47 سال تھی۔ اللہ تعالیٰ نے اس کو ہر طرح سے نوازا تھا۔ اس کے ہاں کسی چیز کی کمی نہیں تھی۔ کم عمری ہی میں اس کی شادی بھی ہو گئی تھی اور اس نے اپنا الگ مکان بھی بنا لیا تھا۔ خاندانی کاروبار میں بھی اس کی حصہ داری تھی لیکن اس نے اپنا الگ کاروبار بھی شروع کیا تھا جس سے اس کی آمدنی کے مزید ذرائع پیدا ہو گئے تھے۔ وہ اپنے پورے خاندان میں سب سے خوشحال سمجھا جاتا تھا۔ اپنی غریب پروری اور حسن اخلاق کی وجہ سے وہ سب کا محبوب اور چہیتا بھی تھا۔ اولاد میں اس کی بیٹی عطیہ بتول سب سے بڑی تھی جس نے دسویں یعنی میٹرک میں اول نمبر سے کامیاب ہونے کے باوجود کالج میں طلباء و طالبات کی مخلوط تعلیم کی وجہ سے داخلہ سے انکار کر دیا تھا اور اپنے شہر کے لڑکیوں کے ایک دینی مدرسہ میں تین سال عالمیت کے کورس میں داخلہ لیا تھا۔ اپنی تمام سہیلیوں اور محلہ و خاندان میں قدرت کی طرف سے عطا کردہ غیر معمولی حسن و جمال کے علاوہ حیاء و عفت اور اپنے اخلاق کی وجہ سے وہ سب کی منظور نظر تھی۔ ہر ایک کی خواہش تھی کہ وہ بہو بن کر ان کے گھر کی زینت بنے۔ پڑھائی کے دوسرے سال اعزاز نے ایک دیندار، پڑھے لکھے قریبی عزیز سے اس کا رشتہ طے کر دیا تھا اور پڑھائی کے تیسرے سال امتحان کے بعد شادی بھی طے کر دی تھی۔ دن تیزی سے گزر رہے تھے۔ شادی کی تاریخیں قریب آ رہی تھیں۔ اعزاز بھی اپنی لاڈلی بیٹی کی شادی کے دن گن رہا تھا۔ پورے گھر میں بھی اس کیلئے ہر طرح کی تیاریاں شروع ہو چکی تھیں۔ گھر کے رنگ و روغن کے علاوہ اس نے زیورات و کپڑوں کی خریداری بھی مکمل کر لی تھی۔ اچانک ایک دن بتول کی طبیعت بگڑ گئی اور پیٹ میں ناقابل برداشت درد کی وجہ سے اس کی حالت غیر ہو گئی۔ مسلسل قے نے اس کو بے حال کر دیا، فیملی ڈاکٹر کو دکھایا گیا، اس پر بھی جب افاقہ نہیں ہوا تو قریب ہی واقع شہر کے مشہور ہسپتال میں اس کو داخل کیا گیا۔ وہاں بھی جب اس کو افاقہ نہیں ہوا تو ڈاکٹر نے اعزاز کو مشورہ دیا کہ بتول کے پیٹ کا اسکین کیا جائے تاکہ صحیح صورت حال سامنے آ سکے۔ لیبارٹری سے پیشاب و خون کی رپورٹ کے ساتھ جب اسکین رپورٹ بھی موصول ہوئی تو اعزاز کے ہاتھوں کے طوطے اڑ گئے اور پیروں تلے کی زمین کھسک گئی۔ جب ڈاکٹر کی زبان سے اس نے یہ سنا کہ بتول کو کینسر کا عارضہ لاحق ہو گیا ہے۔ ڈاکٹروں نے رائے دی کہ فوراً کسی کینسر کے ماہر سے رجوع کریں اور اس کے علاج میں تاخیر نہ کریں۔ بتول کو بھی اپنی رپورٹ کا شدت سے انتظار تھا۔ افسردگی و مایوسی کی حالت میں والد کے کمرہ میں داخل ہونے کے بعد اس کو یہ اندازہ لگانے میں دیر نہیں لگی کہ رپورٹ حوصلہ افزا نہیں ہے۔ بتول کے اصرار کے باوجود اعزاز صرف یہ کہنے پر اکتفا کرتا رہا کہ بیٹی کوئی بات نہیں ہے۔ گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے، یہاں سے قریب میں پیٹ کی بیماریوں کا ماہر ڈاکٹر ہے۔ جلد اور مکمل علاج کیلئے یہاں کے ڈاکٹر نے ہمیں وہاں جانے کا مشورہ دیا ہے۔ بتول نے کہا کہ ابو جب تک آپ سچ سچ نہیں بتائیں گے میں نہ کوئی گولی کھاؤں گی اور نہ دوا۔ ہمارا رب جو بیماری کا مالک ہے، وہی صحت کا بھی مالک ہے۔ کوئی منفی بات ہو گی تو ہم اس سے رجوع کریں گے اور اسی سے شفا مانگیں گے۔ آپ کیوں گھبراتے ہیں۔ یہ سن کر اعزاز کو بتانے کے علاوہ کوئی چارہ نہیں تھا۔ تفصیل سننا تھا کہ بتول کی زبان سے بے ساختہ یہ پراعتماد جملہ نکلا کہ ابو! مجھے کوئی بیماری تو ہو سکتی ہے لیکن کینسر کا مرض مجھے لاحق نہیں ہو سکتا۔ اعزاز حیرت میں پڑ گیا۔ اس نے پوچھا، بیٹی! کیا بات ہے؟ ڈاکٹر ہر قسم کے ٹیسٹ کے بعد ایک نتیجے پر پہنچے ہیں اور تم اس سے انکار کر رہی ہو۔ بتول نے کہا کہ ابو! بات دراصل یہ ہے کہ میں نے ایک حدیث پڑھی تھی، اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا کہ کوئی شخص کسی کو کسی آزمائش و بیماری میں مبتلا دیکھے اور اس مصیبت یا بیماری میں اپنے مبتلا نہ ہونے پر پیشگی اللہ کا شکر ادا کرے تو یہ بیماری اس کو کبھی لاحق ہی نہیں ہو سکتی، چاہے کچھ بھی ہو جائے۔ ابو! جب سے میں نے آنکھ کھولی ہے اور ہوش سنبھالا ہے تو میں نے سنا ہے کہ دنیا کی سب سے خطرناک اور موذی بیماری کینسر کی ہے، اس میں لوگ بہت ہی کم بچ پاتے ہیں۔ اس میں مبتلا مریضوں کی تکلیف اس قدر دردناک ہوتی ہے کہ کسی سے دیکھی نہیں جا سکتی۔ اس حدیث کے

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

کچن سے علاج

پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرنے کیلئے زیرہ سرکے میں بھگو کر اور خشک کر کے کھانا بے حد مفید ہے۔ (عبدالقیوم، کراچی)

عربی	کمون اسود	فارسی	زیرہ سیاہ
سندھی	جیرہ	انگریزی	Carum

اس کا مزاج گرم خشک، تیسرے درجے میں ہے۔ اس کے فوائد درج ذیل ہیں۔ اس کی خوراک سات ماشہ ہے۔

زیرہ سیاہ کے خواص:-

(1) گرمی کرتا ہے۔ (2) طبیعت کو لطافت دیتا ہے۔ (3) ریاح اور ورموں کو تحلیل کرتا ہے۔ (4) بلغم کو دور کرتا ہے۔ (5) معدہ کی رطوبت کو دور کرتا ہے۔ (6) زیرہ سفید کی طرح بھوک لگاتا ہے۔ (7) پیشاب اور حیض خوب جاری کرتا ہے۔ (8) اس کو دست آور دواؤں میں عام استعمال کیا جاتا ہے۔ (9) زیرہ سیاہ چھ ماشے، شہد چھ ماشے میں پیس کر بطور سرمہ آنکھوں میں لگانے سے پڑبال بصر کی بیماری دور ہو جاتی ہے۔ (10) چہرے کی رنگت نکھارتا ہے اس کیلئے ضروری ہے کہ زیرہ رگڑ کر منہ پر لگایا جائے اور پندرہ منٹ بعد منہ دھویا جائے۔ اس طرح دو ہفتے تک استعمال کرنا شرط ہے۔ (11) اگر زیرہ سیاہ اور نمک ہم وزن پیس کر پانی میں ملا کر ٹکیاں بنا کر میدہ کی بوریوں میں رکھ لی جائیں تو میدہ خراب نہیں ہوتا۔ اسی طرح کتابوں یا پھر لکڑی کے سامان میں بھی ایسی ٹکیاں رکھنے سے دیمک نہیں لگتی۔ (12) زیرہ سیاہ ایک ماشہ، لونگ ایک ماشہ باریک پیس کر سالن میں ملا کر کھانا مقوی معدہ اور مقوی جگر ہوتا ہے۔ (13) پیٹ کی گیس میں ہر کھانے کے بعد ایک ماشہ سفوف ہمراہ پانی استعمال کرنا مفید ہے۔ (14) جو بچے بستر پر پیشاب کرتے ہیں ان کے اس عارضہ کو دور کرنے میں زیرہ سیاہ اور پوست آملہ ہم وزن لے کر تھوڑا شہد ملا کر کھلانا اس عادت کو ہمیشہ کیلئے ختم کر دیتا ہے۔ اسے ایک ہفتہ تک روزانہ رات سوتے وقت ہمراہ پانی استعمال کریں۔ (15) زیرہ سیاہ کا جوشاندہ بنا کر غرارے کرنے سے دانتوں کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ عارضی آرام ہوتا ہے جو چھ سے بارہ گھنٹے تک کیلئے ہے۔ (16) مٹی کھانے کی عادت ہچکی کا آنا اور پیٹ کے کیڑوں کو خارج کرنے کیلئے زیرہ سرکے میں بھگو کر اور خشک کر کے کھانا بے حد

(بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

چہرے پر دانے ▮ جلد کی خشکی ▮ رنگت کالی ہے ▮ سوجن ہو جاتی ہے ▮ قد مزید نہ بڑھے

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

چہرے کے دانے

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میری عمر اٹھارہ سال ہے اور میرے چہرے پر چار سال سے دانے نکل رہے ہیں۔ اس کے علاوہ گردن اور بازو اور پٹھوں پر بھی دانے نکلتے ہیں۔ یہ دانے پیپ اور کیل والے ہوتے ہیں۔ ان دانوں کی وجہ سے چہرے پر بدنما داغ پڑ گئے ہیں۔ اور رنگ بھی کالا ہو گیا ہے۔ میری جلد خشک ہے۔ (طاہر علی، ضلع اٹک)

جواب: سر پھوکہ، شاہترہ، گندھک آملہ سار، گوند ببول، پوست ہلیلہ ہم وزن لے کر اچھی طرح سفوف بنالیں پھر بہت تھوڑا سا پانی ڈال کر چنے سے ڈیڑھ گنا بڑی گولیاں بنالیں۔ خشک ہونے پر سنبھال لیں۔ ایک ایک گولی غذا سے آدھ گھنٹہ پہلے دن میں تین بار پانی سے کھالیا کریں۔ ایک ماہ کے بعد دوبارہ تفصیل سے آگاہ کریں۔ غذا نمبر 5 اور 6 استعمال کریں۔

نظر کمزور ہے

میری عمر بیس سال ہے اور میری نظر بہت کمزور ہے۔ میں نے چھ نمبر کی عینک پہن رکھی ہے۔ مجھے فوج میں جانے کا بہت شوق تھا مگر صرف نظر کی کمزوری کی وجہ سے فٹ نہ ہو سکا۔ میری نظر بچپن سے کمزور تھی مگر میں نے تقریباً دو سال قبل عینک چھوڑ دی جس سے میری نظر پہلے سے زیادہ کمزور ہوئی۔ اچھے اچھے ڈاکٹروں سے علاج کروایا ہے مگر کوئی بھی مجھے تسلی نہ دے سکا اور میں احساس کمتری میں مبتلا ہو رہا ہوں اور ہر جگہ میں صرف نظر کی کمزوری کی وجہ سے پیچھے رہ جاتا ہوں۔ (شیر بہادر خان، کوئٹہ)

جواب: آپ عینک ضرور لگائیں۔ کحل الجواہر سوتے وقت آنکھوں میں لگایا کریں۔ صبح بادام کا دیسی گھی میں بنا ہوا حلوہ کھایا کریں یا مغزیات کا حریرہ بنا کر پئیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ یہ بھی ذہن میں رکھیں کہ خون میں کولیسٹرول ہو تو مکھن گھی کے بجائے روغن زیتون میں حلوہ بنائیں۔ غذا نمبر 4 اور 6 استعمال کریں۔

جلد کی خشکی

میری عمر بیس سال ہے۔ میں جسمانی طور پر بالکل صحت مند ہوں، رنگت بھی صاف ہے۔ گرمیوں میں بھی میری جلد ٹھیک رہتی ہے لیکن جیسے ہی سردیاں شروع ہوتی ہیں، میرے پورے جسم میں خشکی آنی شروع ہو جاتی ہے۔ جب سخت سردی پڑتی ہے تو ہاتھ پاؤں اکڑ جاتے ہیں، جھریاں پڑ جاتی ہیں اور جسم کی جلد کے جو مسام ہیں ان میں نشان سے ہو جاتے ہیں، جلد کھردری ہو جاتی ہے۔ (گلشن اعجاز، لاہور)

جواب: عمدہ خالص مکھن ناشتے میں ضرور کھائیں۔ غذا خالص دیسی گھی میں پکائیں۔ خالص عمدہ گلیسرین، عرق لیموں اور عرق گلاب ملا کر جسم پر ملیں۔ غذا نمبر 2 اور چار استعمال کریں۔

کالی رنگت

میری عمر 18 سال ہے۔ میرے منہ پر سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے دانے ہیں۔ پہلے یہ دانے میری امی کے منہ پر نکلتے تھے اور اب سب بہن بھائیوں کے نکل آئے ہیں۔ میں نے اپنے دانوں کا علاج کافی کروایا ہے لیکن ذرا فرق نہیں پڑا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں دانے جلد کے اندر ہیں۔ میں نے کیلشیم کی گولیاں بھی کھائیں۔ ڈاکٹر کہتے ہی ان کا کوئی علاج نہیں ہے۔ میرے منہ پر بہت زیادہ بال ہیں اور رنگت کالی ہے میں نے کوئی دوائی یا کوئی نسخہ استعمال نہیں کیا اس لیے کہ میرا چہرہ خراب نہ ہو جائے۔ (گڑیا، فیصل آباد)

جواب: شربت مصفی صبح و شام حسب ترکیب استعمال کریں۔ شربت مصفی کسی بھی معیاری دواخانے سے خرید لیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ ہر دواخانہ شربت مصفی قرابادینی بناتا ہے۔ غذا نمبر 5 اور 6 استعمال کریں۔

قد مزید نہ بڑھے

میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرا قد چھ فٹ اور دو انچ ہے جبکہ میری عمر ابھی 16 سال اور چار ماہ ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ میرا قد مزید نہ بڑھے۔ میں ایف ایس سی کا طالب علم ہوں۔ میں آپ کو ایک بات اور بتاتا چلوں کہ تقریباً پچھلے دس ماہ سے میں باڈی بلڈنگ بھی کر رہا ہوں جس کا مجھے یہ فائدہ ہوا ہے کہ میرا اوپر کا جسم تو خوبصورت ہو چکا ہے لیکن نیچے کا حصہ کمزور ہے، مجھے ایسی دوا بتائیں جس سے میرا قد اب ایک انچ بھی اوپر نہ بڑھے۔ (عاصم اقبال، ملتان)

جواب: ایسی کوئی دوا نہیں ہوتی۔ اشتہاری دواؤں سے دور رہیں۔ غالباً اب آپ کا قد مکمل ہو چکا ہے، اگر جسم ٹھیک ہو تو چھ فٹ لمبا قد برا نہیں ہے۔ یورپ و امریکہ میں چھ فٹ کا قد عام ہے۔ اکثر لوگ تو لمبے قد کی تمنا کرتے ہیں۔ جتنی بھی اشتہاری دوائیاں ہیں قد لمبا کرنے کی ہیں، قد چھوٹا کرنے کی ایک بھی نہیں۔ غذا نمبر 1 اور 3 لیں۔

دانتوں پر داغ

میرا مسئلہ یہ ہے کہ والدین نے مجھے مختلف قسم کی ادویات استعمال کروائیں۔ بچپن میں ٹانسلز ہو گئے تھے بالآخر دوا کے استعمال سے میرے ٹانسلز ختم ہو گئے۔ کچھ عرصہ بعد میرے دانتوں پر پیلے داغ پڑ گئے۔ ان داغوں کو ختم کرنے کیلئے ہر حربہ استعمال کیا لیکن سعی لاحاصل رہا۔ آخر میں ڈینٹل سرجن کے پاس گیا تو انہوں نے کہا کہ یہ انہی ادویات کا اثر ہے۔ اگر صفائی کی تو دانت کالے ہو جائیں گے اب میں کالج جانیوالا ہوں تو اندیشہ ہے کہ کہیں احساس کمتری میں مبتلا نہ ہو جاؤں۔ (فصیح اقبال، راولپنڈی)

جواب: بہت عمدہ قسم کا کشتہ صدف سرد کیا ہوا کسی اچھے طبیب سے خریدیں اور انگلی سے ان داغوں پر ملیں اور عمدہ پیلو کی مسواک بھی نرمی کے ساتھ دن میں پانچ بار ہر نماز کے وقت کیا کریں۔ امید ہے یہ مسئلہ حل ہو جائے گا۔ (انشاء اللہ) احساس کمتری کا کیا سوال ہے لوگ تو سگریٹ، پان شراب سے دانتوں کو بدہیئت کر رہے ہیں۔ انہیں کوئی احساس کمتری

نہیں بلکہ وہ تو بدنما داغ ٹی وی پر دکھاتے ہیں جنہیں دیکھ کر گھن آتی ہے۔ غذا نمبر 5 اور 7 استعمال کریں۔

بواسیر کی شکایت

مسئلہ یہ ہے کہ مجھے تقریباً 9 یا 10 سال قبل رفع حاجت کے بعد خون کبھی کبھی آتا تھا۔ پھر ایک دم سے خون بند ہو گیا اور اب میں بی کام فائنل کا طالب علم ہوں اور میری عمر 20 سال ہے۔ تقریباً پچھلے دو تین سال سے خون آرہا ہے میں نے بہت علاج کروایا۔ ڈاکٹروں نے میرا چیک آپ کیا اور کہا کہ مجھے بواسیر ہے اور انہوں نے کہا کہ آپریشن کے بغیر صحیح نہیں ہوگا۔ میں آپریشن نہیں کرانا چاہتا تھا۔ پھر میں کسی کے مشورے سے ایک حکیم کے پاس گیا، حکیم نے مجھے انجکشن لگائے۔ تقریباً 7,6 ماہ کے بعد پھر خون آنے لگا ہے اور پاخانہ کرتے وقت شدید جلن ہوتی ہے جس کیلئے حکیم صاحب نے کریم لکھ کر دی مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا اور سوجن بھی برقرار ہے۔ میں اور میرے گھر والے بہت پریشان ہیں اور اپنی بیماری کی وجہ سے میں اپنی پڑھائی اور اپنی صحت پر صحیح توجہ نہیں دے رہا ہوں۔ (علی، نارتھ ناظم آباد کراچی)

جواب: نیم کے پھل یعنی نمکولی کا مغز سات عدد روزانہ صبح نہار منہ چبا کر پانی سے نگل لیں۔ دس گیارہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں اگر قبض موجود ہو تو سوتے وقت اسپغول کی بھوسی بھی کھائیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ غذا نمبر 5 اور 6 استعمال کریں۔

سوجن

میرے پاؤں سے لیکر گھٹنے تک سوجن ہو جاتی ہے۔ سوجن بہت زیادہ ہوتی ہے مگر درد نہیں ہوتا اور پاؤں کے نیچے الجھن سی محسوس ہوتی ہے۔ جسم میں موٹاپا بہت ہے۔ ٹانگ کی سوجن کی وجہ سے میں سکول نہیں جارہی ہوں۔ پلیز آپ مجھے کوئی اچھا سا مشورہ دیں۔ (سعدیہ خلیل، سیالکوٹ)

جواب: یہ اچھی علامت نہیں ہے، فوری طور پر کسی اچھے طبیب سے روبرو مشورہ کرنا چاہیے۔

پاؤں کی بدبو

میرا مسئلہ یہ ہے کہ سردیوں میں میرے پاؤں کے پسینے میں بہت بدبو آتی ہے۔ براہ کرم اس کا علاج تجویز کریں اور جواب شائع بھی کردیں کیونکہ میرے علم میں ہے کہ یہ مسئلہ بہت سارے لوگوں کا ہے۔ (شاہد، لاہور)

جواب: آدھی چمچی پھٹکری ایک لوٹے پانی میں حل کرکے اس سے پیروں کو دھوئیں، امید ہے فائدہ ہو جائے گا۔ موزے پہنیں اور سردی سے بچیں، یہ کمزوری کی علامت ہے، معقول غذا کھائیں۔ غذا نمبر 5 اور 8 استعمال کریں۔

☆☆☆☆

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ، آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑھی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ ادرک، مربہ آم، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیاتوری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار کا جوس، انار شیریں، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ جیلی، برفی کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایلچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکرقندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مرواریدی، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، اناس، رس بھری

چہرے کے داغوں کیلئے: کڑوے بادام پیس کر چہرے پر لگائیں۔ **شوگر کیلئے:** بڑی الائچی کے پانچ پانچ دانے صبح شام چبائیں۔

معصوم شرافت اور خصوصی رحمت

بچوں کا صفحہ

ہم ان معصوم پرندوں کو کیوں قید کرتے ہیں؟ یہ کھلی فضا میں اڑتے ہیں تو اپنی زندگی کو انجوائے کرتے ہیں۔ ہم اپنی تفریح طبع کے لیے ذرا سے وقت دل کو بہلانے کے لیے ان کو قید رکھتے ہیں۔ (یوسف علی، آسٹریلیا)

آج اتوار تھا۔ شرافت علی اتوار بازار سے سودا لینے گئے تو سلمان کو بھی لے گئے۔ اب وہ آٹھویں جماعت میں تھا۔ اسے زندگی کے معاملات سے آگہی دینے کے لیے اس کے ابو اسے اکثر ساتھ لے جاتے۔ انہوں نے اپنے مخصوص دکانداروں کو سلام کیا پھر ان سے مصافحہ کیا۔ حال چال پوچھا۔ انہوں نے سبزی، پھل، گوشت، انڈے، دالیں، چاول، گڑ، چینی، مصالحے، وغیرہ خریدے۔ سب سے آخر میں مرغ کے گوشت کی باری آئی۔

سلمان کی آنکھوں میں آنسو آگئے۔ یہ کیسی دنیا ہے؟ ہر طرف ہم بے زبانوں پر ظلم کرتے ہیں۔ وہ تو فریاد بھی نہیں کرسکتے۔ اپنی تکلیف بتا بھی نہیں سکتے۔

انسان کتنا ظالم ہے...... ابھی اس کی سوچ کی پرواز یہاں تک پہنچی تھی کہ طوطے اور چڑیاں بیچنے والا آگیا۔ وہ آوازیں لگا رہا تھا۔ اس کے ابو نے دیکھا۔ سلمان بڑی دلچسپی سے انہیں دیکھ رہا ہے۔ انہوں نے بھی دو پنجرے خرید لئے، ایک میں طوطے تھے، دوسرے میں رنگ برنگی چڑیاں تھیں۔

گھر واپس آئے تو سلمان اپنے کمرے میں جا کر نہایا۔ ٹھنڈا پانی پیا۔ پنکھا چلایا تو کسی قدر گرمی کا احساس کم ہوا۔ اسے پنجروں کا خیال آیا۔ وہ بھی گرمی سے آئے تھے۔ اس نے ان کو دانہ ڈالا۔ پانی پینے کے لیے رکھا اور دونوں پنجرے اٹھا کر اے سی والے کمرے میں لے گیا۔ اس کی امی نے کہا سلمان ان کی جگہ نہیں ہے، ان کو کہاں لے آئے ہو، امی بس ذرا دیر...... پھر ان کو برآمدے میں چھوڑ آؤں گا۔

جب اس کی امی نے کھانا پکا کر میز پر لگایا اور سارے گھر والے کھانے کے لیے بیٹھے تو سلمان نے اپنی پلیٹ میں صرف چنے کی دال کا سالن ڈالا اور کھانا کھانے لگا۔ اس کی دادی امی نے کہا بیٹا چکن کا سالن لے لو۔ وہ چپ رہا۔ پھر امی نے کہا کہ ایک بوٹی ہی لے لو۔ جب سب نے اصرار کر کے پوچھا کہ آخر تم جو چکن پیس کے اتنے شوقین تھے، آج بوٹی کیوں نہیں کھاتے...... تو وہ بولا۔ ''اگر آج آپ مرغیوں کو ذبح ہوتے دیکھ لیتے تو آپ بھی کبھی یہ گوشت نہ کھاتے۔'' لیکن بیٹا اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے کھانے کے لیے انہیں پیدا کیا ہے۔ یہ ظلم نہیں ہے۔ اس کی دادی نے سمجھاتے ہوئے کہا۔ لیکن دادی جان...... جو سلوک ہم انسان ان سے کرتے ہیں۔ اگر انہیں کبھی زبان مل جائے تو وہ بتائیں۔ کیا ہم ان پر رحم نہیں کرسکتے؟ ہمارے ماسٹر صاحب بتا رہے تھے کہ حدیث نبوی ﷺ ہے تم رحم کرو تا کہ تم پر رحم کیا جائے۔ اس کے ابو نہایت غور سے اپنے بیٹے کی گفتگو سن رہے تھے...... اچھا سلمان تم یہ بتاؤ کہ اگر ان کی جگہ تم ہوتے تو کیا کرتے......؟ میں کیا کرتا......؟ اول تو میں یہ ظلم نہیں کرسکتا کہ اپنے پیٹ کی آگ بجھانے کے لیے ان کو ذبح کرتا۔ لیکن فرض کرو کہ یہ فرض تمہیں سونپا جائے تو تم کیا کرو گے؟ میں سب سے پہلے مناسب کھلی جگہ میں ان کا پنجرہ بناتا۔ جس میں پنکھے چل رہے ہوتے۔ اتنی جگہ کہ مرغیاں آسانی سے چل پھر سکتیں۔ ان کے کھانے کے لیے دانہ اور پینے کے لیے پانی موجود ہوتا۔

پھر اونچی آواز میں تکبیر پڑھ کر ذبح کرتا اور اس گندے ڈرم میں ہرگز نہ پھینکتا۔ کیونکہ وہ بہت گندہ تھا۔ اس سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔ ہر جگہ بدبو آرہی تھی۔ پھر نرمی سے ان کے پر اتارتا اور صاف ستھرے ترازو میں تول کر صاف ستھرے شاپنگ بیگ میں پیک کرکے دیتا۔ ایک تو ظلم...... یعنی بے رحمی دوسرا حفظان صحت کے اصولوں کا خیال کوئی نہیں رکھتا۔ پھر جدھر دیکھو جلد بازی اور جانوروں اور پرندوں پر ظلم ہو رہا ہے۔ اس کے ابو بولے...... بہت خوب! ہمارا بیٹا تو بہت سمجھدار ہے اور واقعی حفظان صحت کا علم بھی رکھتا ہے۔ اس نے کہا ہم ان معصوم پرندوں کو کیوں قید کرتے ہیں؟ یہ کھلی فضا میں اڑتے ہیں تو اپنی زندگی کو انجوائے کرتے ہیں۔ اس لیے اگر آپ اجازت دیں تو میں چڑیاں اور طوطے آزاد کردوں۔ ہم اپنی تفریح طبع کے لیے ذرا سے وقت دل کو بہلانے کے لیے ان کو قید رکھتے ہیں۔ ہاں بیٹا تم ٹھیک کہتے ہو۔ میری طرف سے اجازت ہے تم جب چاہو انہیں آزاد کرسکتے ہو۔ شکریہ ابا جان بہت بہت شکریہ۔ وہ بھاگا بھاگا گیا اور پرندوں کو اڑا دیا۔ ابا جان اب لوگوں کو کس طرح یہ بتایا جائے کہ وہ گھوڑوں اور گدھوں پر ظلم نہ کریں۔ بیٹے اس کے لیے تو تمہیں باقاعدہ مہم چلانی پڑے گی اور انجمن انسداد بے رحمی حیوانات کا فون نمبر ڈھونڈ کر ان سے کہو کہ تم اس کے ممبر بننا چاہتے ہو۔ ان کے ساتھ مل کر کام کرو شاید تم اپنے ملک کے لوگوں کی تربیت کرسکو۔

اس کے بعد سلمان انجمن کا ممبر بن گیا۔ انہوں نے ٹی وی، ریڈیو، اخبار میں سلوگن شائع کروائے۔ اشتہار چھپوا کر تقسیم کرائے کہ بے زبان جانوروں پر ظلم نہ کیا جائے۔ شہر میں تین چار جگہوں پر جانوروں کے پانی پینے کے لیے حوض بنوائے جہاں وہ نہا بھی سکتے تھے۔ جانوروں کے لیے ایک بہترین وٹرنری ہسپتال کا قیام عمل میں لایا گیا۔ اگلے سال جب 23 مارچ یوم جمہوریہ کے موقع پر ایوارڈز کا اعلان کیا گیا تو یہ ایوارڈ لینے والا سب سے کم عمر انسان سلمان تھا۔ وہ خوشی خوشی ابو کے ساتھ اسلام آباد یہ ایوارڈ لینے جا رہا تھا۔ اس کے سارے خاندان والے، دوست اس اعزاز پر خوش تھے اور باری باری مبارک دینے آئے۔ سکول کے پرنسپل نے اسمبلی میں سلمان کا تعارف کرایا۔ اس کی تعریف کی اور کہا کہ ہمارے سکول کی خوش نصیبی ہے کہ سلمان جیسا سٹوڈنٹ ہمارے سکول میں پڑھتا ہے۔ آج سے سلمان سکول میں ہیڈ بوائے ہوگا اور اس کی فیس ہم نے معاف کردی۔ میں اپنی جیب سے 500 روپے ماہوار وظیفے کا اعلان کرتا ہوں۔ اگر ہمارے ملک کا ہر بچہ ایسا عقلمند، بہادر اور جدوجہد کرنے والا ہو جائے تو پاکستان ان شاء اللہ بہت ترقی کرے گا۔

خوف خدا کی انتہا

☆ حضرت حسن بصریؒ ایک شب اپنے مکان کی چھت پر خوف خدا سے گریہ وزاری کر رہے تھے اور آپ کے آنسو نیچے گر رہے تھے کہ ایک شخص پر کچھ قطرے ٹپک گئے۔ اس نے آواز دے کر پوچھا ''یہ پانی پاک ہے کہ ناپاک'' آپ نے جواب دیا ''اپنے کپڑوں کو پاک کرلینا کیونکہ یہ ایک گناہ گار کے آنسو ہیں۔'' ☆ ایک بار حضرت حسن بصریؒ کسی میت کے ساتھ قبرستان تشریف لے گئے۔ وہاں بہت روئے اور فرمایا: ''اے لوگو! جب آخری منزل آخرت ہے تو پھر ایسی دنیا کے خواہش مند کیوں ہو جس کا انجام قبر ہے اور ایسے عالم سے کیوں نہیں ڈرتے جس کی پہلی منزل ہی قبر ہے۔'' ☆ ایک بار لوگوں نے حضرت حسن بصریؒ سے پوچھا: ''اس قدر زہد و تقویٰ کے باوجود آپ اتنا زیادہ کیوں روتے ہیں؟ فرمایا: میں اس لیے روتا ہوں کہیں ایسا نہ ہو کہ میری کسی خطا پر اللہ تعالیٰ گرفت کرکے یہ فرمادیں: اے حسن! میری بارگاہ میں تیری کوئی وقعت نہیں۔ تیری اس خطا کے باعث تیری تمام عبادت کررد کردیا گیا ہے۔ (عائشہ صدیقہ، جھورو سندھ)

تازگی اور فرحت کا موسم

تحریر: نصرت اعجاز

جس طرح سوکھی اور برہنہ شاخوں کو پتوں اور شگوفوں کی سبز خلعت پہنانے کیلئے موسم بہار کی ضرورت ناگزیر ہے اور چمن زاروں کی تزئیں وآرائش کا حسن موسم بہار کے گنگناتے ہوئے لمحوں میں مضمر ہے، بالکل یہی کیفیت ہمارے اور آپ کے جسم کی ہے

سال کے بارہ مہینوں میں کیفیت و بشاشت اور رعنائی و زیبائی کے لحاظ سے جو فوقیت مارچ کو حاصل ہے وہ کسی اور مہینے کو نہیں ہے۔ یہ مہینہ موسم بہار کا نہ صرف آغاز ہے بلکہ بہار کی حلاوت آفرین اور کیف پرور رعنائیوں کے سعود کا بھی زمانہ کہلاتا ہے اور ہر انسان خواہ غریب ہو یا امیر طبع و مزاج میں صرف ایک گونہ مستعدی توانائی اور شبابی کیفیت محسوس کرتا ہے۔ غذائی معمولات جو موسم سرما میں ہر انسان کی عادت ثانیہ بن کر رہ جاتے ہیں۔ اس مہینے کے شروع ہوتے ہی قدرتی طور پر اعتدال و توازن کی جانب مائل ہونے لگتے ہیں۔ لباس میں واضح قسم کا تغیر رونما ہونے لگتا ہے اور سوائے کمزور صحت والے افراد کے ہر تندرست و توانا شخص گرم ملبوسات کو خیرباد کہنے لگتا ہے۔ طبعی انجماد، جسم کا ٹھٹھراؤ اور ہمہ وقت سرد ہواؤں کے تھپیڑوں سے محفوظ رہنے کا احساس دور ہو جاتا ہے۔ پودوں میں نئی کونپلیں پھوٹتی ہیں۔ شاخوں کی انگڑائیوں میں حسن و شباب کا ایک مسحور کن فطری بانکپن لہراتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ باغوں میں نئے نئے شگوفے پھوٹ کر چشم بینا کیلئے تسکین چشم و دل کی دعوت دیتے ہیں اور حسین گلستان کے ساتھ ساتھ آرزوؤں اور ولولوں کے خیابانوں میں بھی نکہت و رنگ اور راحت کے پھول کھلنے لگتے ہیں۔ قدرت کاملہ کا کوئی کام حکمت و مقصدیت سے خالی نہیں۔ خلاق عالم کی حکمت بالغہ مہکتے ہوئے پھولوں کے اندر جو مشک عنبر کی سی مہک اور ختن جیسی خوشبو پیدا کرتی ہے وہ اشرف المخلوقات کیلئے فی الواقعی پیغام شفا اور نوید صحت کا درجہ رکھتی ہے۔

جس طرح سوکھی اور برہنہ شاخوں کو پتوں اور شگوفوں کی سبز خلعت پہنانے کیلئے موسم بہار کی ضرورت ناگزیر ہے اور چمن زاروں کی تزئین وآرائش کا حسن موسم بہار کے گنگناتے ہوئے لمحوں میں مضمر ہے، بالکل یہی کیفیت ہمارے اور آپ کے جسم کی ہے اور اگر آپ اپنے جسم کی زیب و زینت اور صحت و سلامتی کے آرزومند ہیں تو آمد بہار سے پہلے یعنی مارچ کے شروع ہوتے ہی اس طرف توجہ کریں۔

ماہ مارچ موسم بہار کے آغاز و استقبال کا مہینہ ہے۔ اس مہینے میں اپنے گلستان جسم کے پھولوں یعنی دل، دماغ، جگر اور معدہ جن کو طبی اصطلاح میں اعضائے رئیسہ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے، پورے غور والتفات سے نگہداشت کریں۔ یاد رکھیے آپ کی اس بروقت اور ہوشمندانہ توجہ سے صرف اعضائے رئیسہ کو ہی فائدہ نہیں پہنچے گا بلکہ اس کے ساتھ ساتھ اعضائے غریبہ کو بھی خاطر خواہ فوائد حاصل ہوں گے۔

ان احتیاطوں اور حفاظتی تدابیر سے اغماض کا نتیجہ ہی ہے کہ اپریل میں بہت سے لوگ خرابی خون اور متعدد جلدی عوارض (بالخصوص بچے) مثلاً خسرہ، موتی جھرہ، لاکڑا کاکڑا، کالی کھانسی، چیچک، فلو، وغیرہ کے عارض سے دوچار ہوتے ہیں۔ اس قسم کے موسمی عوارض سے محفوظ رہنے کیلئے مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر کرنا بے حد سودمند ثابت ہوگا۔

(1) زیادہ گرم تاثیر والے میوہ جات سے اجتناب کریں۔ (2) رات کو جلد سوئیں اور علی الصبح بیدار ہونے کی عادت ڈالیں۔ (3) ہر قسم کی شیریں غذائیں مثلاً مٹھائی، بالخصوص چینی بہت کم استعمال کریں کیونکہ یہ خون میں فساد و خرابی پیدا کر کے شوگر جیسے موذی مرض کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ (4) پیدل چلنے، صبح کی ہوا خوری اور مناسب ورزش کو اپنا معمول بنائیں۔ پیدل ہوا خوری کا سیدھا طریقہ یہ ہے کہ علی الصبح سورج نکلنے سے ایک ڈیڑھ گھنٹہ پہلے نکل جایا کریں اور اس وقت لوٹا جائے جبکہ دھوپ زیادہ تیز نہیں ہوئی ہو۔ حسب طاقت ایک شخص ایک میل سے پانچ چھ میل تک روزانہ پیدل ہوا خوری کر سکتا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ پیدل ہوا خوری سے آپ کی برداشت بڑھ جائے گی اور پورے نظام جسمانی کو یکساں طور پر یہ فائدہ پہنچے گا کہ اگر کسی مرض کے جراثیم آپ کے جسم کے اندر پہنچ بھی چکے ہوں گے یا جو موسمی رطوبات نظام جسمانی میں بیماریوں کو پالنے والی موجود ہوں گی ان کا اخراج حتمی طور پر عمل میں آجائے گا۔ اگر زمین پتھریلی اور کنکریلی نہ ہو تو ننگے پاؤں پیدل ہوا خوری کرنے سے مطلوبہ نتائج برآمد ہوں گے لیکن مشکل یہ ہے کہ شہروں میں اس طرح پیدل ہوا خوری ممکن نہیں ہے۔ اگر قصبات و دیہات کی کچی اور گھاس والی پگ ڈنڈیوں اور راستوں پر چلنے کا موقع میسر آئے تو یہ سب سے زیادہ مناسب صورت ہے۔

دوا کی تدابیر: صبح و شام ایک تولہ خمیرہ گاؤزبان پانچ تولہ عرق گاؤزبان کے ساتھ استعمال کریں۔ یہ استقرار صحت اور ازالہ عوارض کی بہترین تدبیر ہے۔ ایرانی عناب بقدر ایک تولہ لے کر رات کو پاؤ بھر پانی میں بھگو دیں اور صبح کو اس کا مقطر پانی قدرے شہد میں ملا کر استعمال کریں۔ جلدی عوارض اور سینے کے امراض سے محفوظ رہنے کی یہ مناسب دوائی ہے۔

اس مہینے رونما ہونے والے دیگر عوارض کی تفصیلات کے سدباب کی تدابیر حسب ذیل ہیں۔

بخار: اس مہینے میں تغیر موسم کے سبب سے بخار بھی ہو جایا کرتا ہے جو عدم علاج کے باعث بگڑ کر اعضائے رئیسہ اور اعضائے غریبہ میں خلل و فتور کا باعث بنتا ہے اس کی یہ صورت ہے کہ مغز کرنجوہ کا پاؤڈر دن میں چار مرتبہ (شیر خوار بچوں سے لے کر عمر طبعی تک دو رتی سے دو ماشہ تک یعنی حسب العمر) چینی کے نیم گرم جوشاندے کے ساتھ دیں۔

خسرہ: یہ ایک متعدی مرض ہے جو عام طور پر بچوں کو لاحق ہو جاتا ہے اور اس میں سہل انگاری اور لاپروائی کے نتیجہ میں کانوں کے بہرہ ہونے کا شدید خطرہ لاحق ہوتا ہے اور ایسی حالت میں سینہ میں درد پیدا ہو تو یہ نمونیہ کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات آنکھوں میں بھی اس عارضہ کے باعث خرابی پیدا ہو جایا کرتی ہے۔ ایسی حالت کے پیش نظر بچوں کو کمرے میں لٹائیں اور مناسب علاج اور احتیاط اختیار کریں۔

کن پیڑے: یہ بھی ایک متعدی مرض ہے۔ جس میں ابتدا ہی میں کان کے نیچے درد محسوس ہونے لگتا ہے اور دوسرے یا تیسرے روز بخار ہو جاتا ہے۔ درد کے مقام پر ورم نمودار ہوتا ہے۔ جوں جوں یہ ورم بڑھتا ہے نگلنے میں دشواری ہوتی ہے۔ کئی مرتبہ ایسا بھی ہوتا ہے کہ خناق تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ بخار کا درجہ حرارت 101 سے 104 تک پہنچ جاتا ہے۔ ایسی حالت میں ہمیشہ کسی لائق اور تجربہ کار معالج سے رجوع کریں۔ ہنگامی حالت میں مغز کرنجوہ کا پاؤڈر 4 رتی سے ایک ماشہ تک اور چھ ماشہ گل بنفشہ جوشاندہ بنا کر چینی ملا کر نیم گرم، دن میں چار مرتبہ دیں۔

آپریشن کے بغیر ہرنیہ کا علاج

(محمد منیر قریشی، لاہور)

محسن انسانیت جناب حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے بھی چودہ سو سال قبل سلاد استعمال کرنے کی تاکید فرمائی تھی کہ اپنے دسترخوان پر سبز پتوں والی اشیاء کو جگہ دو۔ سلاد کے سبز پتے اور ٹماٹر بھی بہت مفید ہیں۔ خوراک کے وقفوں میں پانی کی خاصی مقدار پی جائے۔

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

یہ اس شخص کی کہانی ہے جو 1922ء میں پیدا ہوا اور 1957ء میں زیارت حج وعمرہ کے بعد اسے ہرنیا کی شکایت واقع ہوگئی۔ آج 85 سال کی عمر میں بھی یہ 50 سالہ شکایت موجود ہے۔ ایک بار پاکستان سے کینیا شادی کی دعوت پر جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں عزیز واحباب نے نیروبی کے آغا خان ہسپتال میں آپریشن کیلئے داخل کرادیا۔ وطن واپس آنے کے بعد 2 سال کے عرصہ تک معاملہ ٹھیک رہا لیکن پھر شکایت ہوگئی۔ وجہ زور کی کھانسی اور زبردست قبض بنی۔ پیٹی باندھنے اور لنگوٹ کے استعمال سے کچھ دیر کام چلا لیکن تکلیف باقاعدہ موجود رہی۔ بہت پریشانی تھی۔ زندگی کے معمولات میں خاصی رکاوٹ آڑے آرہی تھی۔ خدا بھلا کرے ایک ہومیوپیتھی ڈاکٹر صاحب کا کہ ان کی تجویز پر عمل کرنے سے آج تک ہرنیا کے ساتھ بخوبی نباہ ہو رہا ہے۔

سب سے بڑی بات قبض پر قابو پانا ہے جس طرح قبض خود سو بیماریوں کا باعث بنتی ہے اسی طرح اس کو دور کرنے کی بھی سو ترکیبیں ہیں۔ آپ کو رسالہ ''عبقری'' کے ذریعے سے بہت سے نسخے قبض کو دور کرنے کے پہلے بتائے جاچکے ہیں۔ اپنی طبیعت اور ذرائع کے مطابق ان کو استعمال کر کے فائدہ حاصل کرسکتے ہیں۔ مختصراً چھان ملے آٹے کی روٹی استعمال کرنا یا چھان کی بران ڈبل روٹی دودھ کے ساتھ لینا۔ کھانے کے ساتھ سلاد کا وافر استعمال (تقریباً 1/3 حصہ سلاد کا ہونا) ضروری ہے۔ کھیرا، مولی اور گاجر بہترین ہیں۔ اگر ان کو کدو کش کر کے دسترخوان کی زینت بنایا جائے تو بہت بہتر ہے۔ محسن انسانیت جناب حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ نے بھی چودہ سو سال قبل سلاد استعمال کرنے کی تاکید فرمائی تھی کہ اپنے دسترخوان پر سبز پتوں والی اشیاء کو جگہ دو۔ سلاد کے سبز پتے اور ٹماٹر بھی بہت مفید ہیں۔ خوراک کے وقفوں میں پانی کی خاصی مقدار پی جائے۔ ''دوپہر کو موسمی پھل امرود، خربوزہ، کیلا، سنگترہ اور سیب نمک لگا کر کھانے سے قبض کو دور کرنے میں مددگار بنتے ہیں۔ صبح وشام چائے یا دودھ کے ساتھ ڈبل روٹی بسکٹ یا رس لیے جائیں۔ روٹی (صرف دوپہر کے کھانے پر ½ حصہ چپاتی) شوربے میں بھگو کر کھائی جائے۔ کھانا خوب چبا کر کھایا جائے کیونکہ معدے کے دانت نہیں ہوتے۔ دیگر سخت قسم کی ہر طرح کی خوراک بھنے چنے، مکئی، تلی ہوئی ہر شے، پکوڑوں سے جان بچانی ضروری ہے۔ پرہیز کے بغیر کامیابی نہیں ہوگی۔ بعض اوقات ہر طرح کی احتیاط کے باوجود ہرنیا ابھر کر تکلیف دینے لگتی ہیں۔ اس کی وجہ زیادہ کھانا ہوتی ہے جو کسی شادی وغیرہ کی تقریب سے زیادہ کھا لینے سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر ابھار خاصا سخت اور درد بھرا ہو تو آپ پانی کی بوتل (ربڑ والی) لے کر گرم پانی سے ٹکور کریں۔ اس طرح جلد ہی ابھار اندر داخل ہو جاتا ہے۔ یہ ٹوٹکا بہت ہی فائدہ مند ثابت ہوا ہے۔ صحت کی بحالی کیلئے قربانی دینی ہی پڑتی ہے۔ مندرجہ بالا تجربات سے پوری طرح فائدہ حاصل کریں اور پرہیز کو کبھی ہاتھ سے جانے نہ دیں۔ اس طرح ہرنیا کا مرض ہوگا تو دور ہو جائے گا اور آپ باقاعدہ روزمرہ کے معمولات سے عہدہ برآہ ہوسکیں گے۔ اللہ آپ کو صحتِ کاملا عطا کرے۔ (آمین)

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوقِ خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہونگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔

نوٹ: درسی اور سلیبس کی کتابیں ارسال نہ کریں۔ (ایڈیٹر)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

15 مارچ 2009ء بروز اتوار کو شام 5 بجکر 21 منٹ سے لیکر رات 7 بجکر 41 منٹ کے درمیان ہماری روحانی محفل ہوگی۔ غسل یا وضو کرنے کے بعد شام 5 بجکر 21 منٹ سے لیکر رات 7 بجکر 41 منٹ کے درمیان **يَاغِيَاثَ الْمُسْتَغِيْثِيْنَ اَغِثْنَا**، 71 منٹ تک پڑھیں۔ یہ ذکر بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کریں کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فیصد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کے ساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ 71 منٹ پورے ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین باردم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔

(**نوٹ:**) خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلےٰ کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کرسکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے۔ مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بیشمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن، ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

گھریلو زندگی خوشگوار ہوگئی

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم: پچھلے رمضان سے آپ کا تعارف میری ایک سہیلی نے کروایا تھا۔ میں نے آپ کو فون بھی کیے اور خط بھی لکھے الحمد اللہ آپ کی دعا اور بتائے ہوئے وظیفے اور روحانی محفل میں شرکت نے میری زندگی بہت خوشگوار بنا دی ہے۔ میں نے دو انمول خزانے کو خود بھی پڑھا اور کافی لوگوں کو بھی بتایا ہے۔ اس کے علاوہ روحانی محفل میں شرکت بھی کی ہے۔ آپ نے انمول خزانہ نمبر 2 کو سوا لاکھ مرتبہ پڑھنے کا کہا تھا میں تقریباً ہر نماز کے (باقی صفحہ نمبر 27 پر)

عظمت علم اور باادب لوگ

حضرت امام شافعیؒ سے سوال کیا گیا کہ آپ نے ادب کیسے حاصل کیا۔ جواب میں ارشاد فرمایا کہ جیسے ماں اپنے گم شدہ اکلوتے بیٹے کو بے صبری اور بے چینی کی حالت میں تلاش کرتی ہے اسی طرح میں نے بھی ادب حاصل کیا (مولانا محمد حسان صاحب سکھروی، کراچی)

بلاشبہ وہ اہم ترین بات جس کی طرف ایک ذہین طالب علم کو اپنی چڑھتی جوانی میں سبقت کرنی چاہیے اور نفس کو اس کے حصول میں تھکا دینا چاہیے وہ حسن ادب ہے۔ چنانچہ فرمایا: ''حسن ادب ایک ہنر مند طالب علم کا زیور ہے جس کے ذریعے وہ پروان چڑھتا ہے اور بلندی کے مقامات طے کرتا ہے اور اسی حسن ادب کی بنا پر علم میں نور پیدا ہوتا ہے، پختگی اور وسعت پیدا ہوتی ہے۔'' جب حضرت امام قاضی ابو یوسفؒ سے ان کے درجہ قضاء تک پہنچنے کی بابت سوال کیا گیا تو حضرتؒ نے جواب میں ارشاد فرمایا۔

مَا بَلَغَ مَنْ بَلَغَ اِلَّا بِالْحُرْمَةِ
وَمَا سَقَطَ مِنْ سَقَطَ اِلَّا بِتَرْکِ الْحُرْمَةِ

فرمایا: ''کوئی بھی بلندیوں پر حسن ادب حاصل کیے بغیر نہیں پہنچا اور کوئی بھی بلندیوں سے نہیں گرا مگر حسن ادب کے ترک کرنے کی وجہ سے''۔

معلوم ہوا حسن ادب ہی اصل چیز ہے جس کی وجہ سے طالب علم کے علم میں نور پیدا ہوتا ہے۔ اسی بنا پر وہ بلندیوں کا سفر طے کرتا ہے جہاں ہر کس و ناکس کی رسائی ممکن نہیں اور فرمایا محض پڑھنے پڑھانے سے علم تو حاصل ہو جاتا ہے مگر علم کا نور حاصل نہیں ہوتا۔ علم کا نور تو اساتذہ اور کتابوں کے ادب سے حاصل ہوتا ہے۔

مشقت برداشت کرنا:

اسی طرح حضرت موسیٰؑ اور حضرت خضر علیہما السلام کا واقعہ جو قرآن مجید میں مذکور ہے جس میں حضرت موسیٰ علیہ السلام نے حصول علم کیلئے مثالی کردار ادا کیا۔ جب سفر کا آغاز فرمایا تو حضرت موسیٰ علیہ السلام نے ارشاد فرمایا ''**اَوْ اَمْضِیَ حُقُبًا**'' یعنی یونہی سالہا سال تک چلتا رہوں گا باوجود یہ کہ یہ سفر حضرت موسیٰ علیہ السلام پر لازم و واجب نہیں تھا مگر حصول فضائل کیلئے آپ نے اس پر مشقت سفر کو برداشت کیا۔ ایک جگہ ارشاد فرمایا: **لَقَدْ لَقِیْنَا مِنْ سَفَرِنَا هٰذَا نَصَبًا** (سورۂ کہف: آیت نمبر 62) ''ہمیں تو اس سفر میں بہت تکلیف پہنچی ہے۔''

فرمایا جب موسیٰ علیہ السلام کی حضرت خضر علیہ السلام سے ملاقات ہوئی تو بات چیت کے بعد حضرت موسیٰ علیہ السلام نے اپنے سفر کا قصد ان الفاظ میں ظاہر فرمایا **هَلْ اَتَّبِعُکَ عَلٰی اَنْ تُعَلِّمَنِ مِمَّا عُلِّمْتَ رُشْدًا** (سورۂ کہف: آیت نمبر 66) ''کیا میں آپ کے ساتھ اس شرط پر رہ سکتا ہوں کہ جو مفید اور بھلی چیز آپ کو سکھائی گئی ہے اس میں سے تو کچھ مجھ کو بھی سکھا دیں۔'' یہ درحقیقت ایک درخواست تھی جو حضرت موسیٰ علیہ السلام نے حضرت خضر علیہ السلام کے سامنے پیش فرمائی۔

حصول ادب کے طریقے:

اسی طرح حضرت امام شافعیؒ سے سوال کیا گیا کہ آپ نے ادب کیسے حاصل کیا؟ جواب میں ارشاد فرمایا کہ جیسے ماں اپنے گم شدہ اکلوتے بیٹے کو بے صبری اور بے چینی کی حالت میں تلاش کرتی ہے، اسی طرح میں نے بھی ادب حاصل کیا اور جستجو میں لگا رہا۔ اسی طرح جب حضرت لقمان حکیم سے پوچھا گیا کہ آپ نے ادب کیسے حاصل کیا، فرمایا بے اَدبوں سے۔ اللہ اکبر!

حضرت ابن عباسؓ اپنی جلالت شان کے باوجود حضرت ابی بن کعبؓ کے گھوڑے کی باگ تھام کر ان کے آگے آگے چلتے تھے۔ ان سے کہا گیا کہ آپ تو حضور ﷺ کے چچا زاد بھائی ہیں اور آپ ایک انصاری صحابیؓ کی باگ تھامے ہوئے ہیں؟ تو حضرت ابن عباسؓ نے جواب ارشاد فرمایا ''**اِنَّهٗ یَنْبَغِیْ لِلْحِبْرِ اَنْ یُّعَظَّمَ وَیُشَرَّفَ**'' بڑے عالم کیلئے مناسب ہے کہ اس کی تعظیم و تکریم کی جائے''۔

مزید ارشاد فرمایا کہ میں نے طالب علم بن کر ذلت اختیار کی تو مجھے مطلوب بن کر عزت دی گئی۔ اب عزت چاہنے والے کیلئے یہی طریقہ ہے کہ عاجزی اور خدمت استاد اختیار کریں۔

حضرت ابن عباسؓ حضرت ابی بن کعبؓ کے پاس قرآن کریم سیکھنے کیلئے جایا کرتے تھے۔ چنانچہ آپ ان کے دروازے پر کھڑے ہو جاتے مگر دستک نہ دیتے اس بات کو حضرت ابی بن کعبؓ نے برا جانا کہ نبی ﷺ کے چچا زاد میرے دروازے پر اس طرح تکلیف اٹھائیں تو حضرت ابی بن کعبؓ نے حضرت ابن عباسؓ سے فرمایا کہ آپ نے دروازے پر دستک کیوں نہ دی، تو جواب میں فرمایا کہ عالم شخص ہماری قوم میں ایسے ہیں جیسے نبی اپنی اُمت میں ہوتا ہے۔ چنانچہ اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے نبی کے بارے میں ''**وَلَوْ اَنَّهُمْ صَبَرُوْا حَتّٰی تَخْرُجَ اِلَیْهِمْ لَکَانَ خَیْرًا لَّهُمْ**. (سورہ الحجرات: آیت نمبر 5) اور یہ لوگ ذرا صبر سے کام لیتے یہاں تک کہ آپ خود ان کے پاس تشریف لے آتے تو یہ ان کیلئے بہتر ہوتا۔ اللہ تعالیٰ بڑی مغفرت کرنے والا نہایت مہربان ہے۔''

حضرت علامہ آلوسیؒ، صاحب روح المعانی نے فرمایا: ''یہ واقعہ میں نے بچپن میں سنا تھا بڑے ہو کر اس پر عمل کیا اور اپنے اساتذہ کے ساتھ یہی معاملہ کیا۔''

برف کے فوائد

☆ اگر انگلی میں کوئی پھانس چبھ جائے تو برف کا ٹکڑا اس پر رکھ دیجئے۔ جب وہ حصہ بے حس ہو جائے تو سوئی کو ابلے ہوئے پانی میں ڈبو کر پھانس کو نکال دیجئے۔ ذرا سی بھی تکلیف نہیں ہوگی۔ ☆ اگر جسم کا کوئی حصہ جل جائے تو اس پر برف کے ٹکڑے سے مالش کریں یا پھر برف سے پانی کو ٹھنڈا کر کے متاثرہ حصہ کو ڈبو دیجئے۔ جلن بھی ختم ہو جائے گی اور چھالے بھی نہیں پڑیں گے۔ ☆ برف سے جراثیم کی نشوونما رک جاتی ہے۔ درجہ حرارت بہت کم ہو تو جراثیم نشوونما نہیں پا سکتے۔ اگر زخم پر برف کا ٹکڑا رکھ دیا جائے تو ڈاکٹر کے آنے تک زخم میں جراثیم داخل نہیں ہو سکتے۔ ☆ سر میں شدید درد ہو تو ایک کپڑے میں برف کا چورا ڈال کر سر پر رکھ لیں۔ تھوڑی دیر میں درد ختم ہو جائے گا۔ ☆ کھجلی یا خارش کے مقام پر کھجانے سے وقتی طور پر آرام تو آ سکتا ہے لیکن زخم بڑھ جاتا ہے۔ اگر برف کا ٹکڑا متاثرہ مقام پر رکھ دیا جائے تو کھجلی ختم ہو جاتی ہے۔ (انتخاب: انور احمد خان، لاہور)

پیشاب کی بندش کیلئے: کیلے کی جڑ کا رس دیں۔ ☆ (**نوٹ**) جہاں کیلے کے درخت ہوں، سانپ نہیں آتا۔

پتھر کا بن گیا ✪ بیٹے کی بیماری ✪ خود سرا اور ضدی ✪ ہمارے والد ✪ ایمانیات ✪ بیرون ملک تعلیم

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

بیٹے کی بیماری

سوال: میرے بیٹے کو مرگی کا دورہ پڑتا ہے۔ اس کی عمر ساڑھے چار سال ہے۔ حال ہی میں تیسری بار اسے یہ دورہ پڑا ہے۔ پہلا دورہ ایک سال قبل پڑا تھا۔ اس کی بیماری اور کیفیت کو دیکھ کر میری آنکھوں سے آنسو نہیں رُکتے اور ہر وقت دل پر بوجھ رہتا ہے۔ میرا ایک بیٹا ایک سال کی عمر کو پہنچ کر پانچ ماہ قبل فوت ہو چکا ہے۔ مرگی کا دورہ بیٹے کو سونے کے دس پندرہ منٹ بعد پڑتا ہے۔ ایک سال سے دوا کا کورس جاری ہے۔ میں چاہتی ہوں کہ اللہ تعالیٰ اسے جلد شفا عطا کر دے۔ دعا کرائیں اور کوئی اسم وظیفہ بھی بتائیں جو میں کروں کہ جلد شفا حاصل ہو جائے۔ (والدہ حسن رحمٰن، گوجرانوالہ)

جواب: صبح سورج نکلنے سے پہلے باوضو ہو کر بیٹے کو سامنے بٹھائیں۔ ایک بار **یَااَللّٰہُ** پڑھ کر انگشت شہادت پر دم کر کے اس انگلی سے اسم ذات اللہ اس طرح لکھ دیں۔ اللہ۔ یہ عمل تین بار کیا جائے پھر بیٹے کو سلا دیں۔ صبح کا عمل اس وقت بھی کیا جا سکتا ہے جس بیٹا سو رہا ہو۔ انشاء اللہ شفا کامل حاصل ہوگی۔ قارئین کرام بچے کیلئے اللہ کے حضور دعا کریں۔

علم وعمل

سوال: میں کمپیوٹر کی طالبہ ہوں۔ تھیوری تو جلد سمجھ لیتی ہوں لیکن عملی طور پر کسی بات کو سمجھنے اور پورا کرنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کمپیوٹر میں عملی کام کو زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ جب کوئی مجھ سے سوال کرتا ہے تو فوری طور پر جواب دینے سے قاصر رہتی ہوں۔ بعد میں خیال آتا ہے کہ فلاں بات کہنی چاہیے تھی۔ میں اپنے ذہن کی حرکت اور قوت عمل میں اضافے کیلئے کسی وردِ عمل یا مشق سے مدد لینا چاہتی ہوں۔ آپ کی رہنمائی درکار ہے۔ (صائمہ کرن)

جواب: رات کو سونے سے پہلے اندھیرے میں بیٹھ کر ایک جگہ نظریں جمائیں اور **یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ** کا ورد کرتی رہیں اور اس عمل کو اندازاً پندرہ منٹ کیا جائے۔ نماز فجر کے بعد آرام دہ حالت میں بیٹھ کر آنکھیں بند کر لیں اور توجہ اپنی سانس کے اندر جانے اور باہر جانے پر مرکوز رکھیں اور یہ عمل اندازاً پندرہ منٹ تک کیا جائے۔ انشاء اللہ کثیر فوائد حاصل ہوں گے۔

پتھر کا بن گیا

سوال: چند سال قبل بیمار ہوا۔ دانتوں کی تکلیف میں دوا استعمال کی۔ سو کر اٹھا تو پورا جسم اکڑا ہوا تھا جیسے پتھر کا بن گیا ہو۔ اب تک جسمانی اکڑن کا شکار ہوں۔ انگلیوں سے کوئی چیز نہیں پکڑ سکتا۔ ایک ماہر معالج کا کہنا ہے کہ یہ اثرات از خود پانچ سال بعد ختم ہو جائیں گے۔ (ضیاء اللہ، چارسدہ)

جواب: **یَااَللّٰہُ یَارَحِیْمُ یَامُرِیْدُ یَابَدِیْعَ الْعَجَائِبِ بِالْخَیْرِ یَابَدِیْعُ** یہ اسماء روزانہ سو بار پانی پر دم کر کے یا کسی سے دم کرا کے پیا کریں۔ اللہ تعالیٰ جلد شفاء عطا فرمائیں، آمین۔

خود سرا اور ضدی

سوال: میرا چھوٹا بھائی جس کی عمر چودہ سال ہے۔ نہایت ضدی اور ہٹ دھرم ہے۔ صبح سے شام تک اپنی حرکتوں سے بے حد تنگ کرتا ہے۔ زبان دراز اور پاس وادب سے بے نیاز ہو گیا ہے۔ دوسروں کو تنگ کر کے خوش ہوتا ہے۔ پیار سے بھی سمجھایا اور مار پیٹ سے بھی کام لیا لیکن اس پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اب تو یوں لگتا ہے کہ وہ ہمیں پاگل کر کے چھوڑے گا۔ دو سالوں سے اس کا حال زیادہ برا ہوتا جا رہا ہے۔ تعلیم میں دلچسپی لینا چھوڑ دی ہے اور دن بھر ٹی وی کے سامنے بیٹھا رہتا ہے۔ سمجھاؤ تو کہتا ہے کہ خود کو مار لوں گا۔ بہت زیادہ کھانے لگا ہے اور وزن بڑھتا جا رہا ہے۔ (الف، ف)

جواب: گیارہ سو بار **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ یَاوَدُوْدُ یَابَدِیْعُ یَاحَفِیْظُ** پڑھ کر ایک کاغذ پر دم کر کے اس کاغذ کو تہہ کر کے بھائی کے تکیے کے اندر رکھ دیں۔ اس تکیے کو کوئی دوسرا فرد استعمال نہ کرے۔ روزانہ رات کو یہی اسماء سات بار پڑھ کر تکیے پر دم کر دیا جائے چالیس روز بعد دوبارہ کاغذ کو نکال کر گیارہ سو بار مذکورہ اسماء دم کر کے دوبارہ کاغذ کو اندر رکھ دیا جائے۔ اس طرح صرف تین بار ہر چالیس روز بعد کیا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے امید ہے کہ بھائی کے ذہنی رجحانات میں جلد تبدیلی واقع ہوگی۔

گھریلو مسائل

سوال: میں آٹھ سال سے اس علاقے میں رہائش پذیر ہوں۔ یہاں آنے کی ایک بڑی وجہ بچوں کی تعلیم وتربیت ہے۔ بچے نویں جماعت سے لیکر بی اے تک کی جماعتوں میں پڑھ رہے ہیں۔ آمدنی کے مقابلے میں اخراجات زیادہ ہیں۔ گزشتہ آٹھ سالوں سے مسلسل مزدوری کر رہا ہوں اور اب عمر کے تقاضے کی وجہ سے تھک چکا ہوں۔ ہمارا گھرانہ مذہب کی طرف رجحان رکھتا ہے لیکن پھر بھی پریشانیاں لاحق ہیں گھر میں لڑائی جھگڑے کی وجہ سے سکون ختم ہو چکا ہے۔ عمر کے اس حصے میں نوکری ملنا مشکل ہے سرمایہ ہے نہیں کہ کاروبار کر سکوں۔ چاہتا ہوں کہ کوئی چھوٹی ملازمت مل جائے تاکہ وقت گزر جائے اور بچے خود کچھ کریں۔ کوئی دعا یا ورد بتائیں نیز دعا بھی کرائیں۔ (رب نواز راجہ، جہلم)

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد اول وآخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ گیارہ سو بار **یَاوَاسِعُ** پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے رحم وکرم کی دعا کیا کریں۔ کم از کم نوے دنوں تک اس اسم کو پڑھیں۔ قارئین سے عرض ہے کہ وہ آپ کیلئے دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ قبول فرمائیں۔

بندش

سوال: میری اور بہنوں کی شادیوں میں رکاوٹ ہے۔ کئی لوگوں سے رجوع کیا اور جس نے جو کچھ بتایا وہ کیا لیکن ابھی تک مسئلہ حل نہیں ہوا ہے۔ کسی نے کہا کہ بندش ہے، کسی نے نحوست وغیرہ بتائی لیکن مسئلہ کسی طرح حل نہ ہو سکا۔ والدین بیمار رہتے ہیں۔ والدہ دل کی مریضہ ہو گئی ہیں۔ گھر کا بوجھ بھائیوں پر ہے اور وہ چاہتے ہیں کہ جلد اس فرض سے سبکدوش ہو جائیں۔ ہم بہنوں کی شکل وصورت بھی اچھی ہے اور بظاہر کوئی ایسی بات نہیں جو رشتہ طے ہونے میں حارج ہو لیکن بات شروع ہو کر ختم ہو جاتی ہے۔ اس طرح کئی بار ہو چکا ہے اجتماعی دعا کرا دیں اور کوئی دعا بھی ورد کیلئے تلقین کریں۔ (شبانہ)

بیٹے کے حصول کیلئے: **یَابَارِیُٔ** دس بار جو کوئی جمعہ کو پڑھ لیا کرے (انشاء اللہ) اس کے ہاں بیٹا پیدا ہوگا۔

جواب: بندش اور نحوست کی باتیں بے یقینی اور وہم کی پیداوار ہیں۔ اس طرف توجہ دینے کے بجائے اللہ کی رحمت پر یقین مضبوط کریں۔ روزانہ نماز عشاء اور نماز فجر کے بعد ایک سو ایک بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اور پھر اللہ تعالیٰ سے جلد فضل و کرم کی درخواست کیا کریں۔ اجتماعی دعا کیلئے نام درج کرلیا گیا ہے۔

فیصلے

سوال: میری منگنی میری غیر موجودگی میں کزن سے ہوئی ہے جسے میں ناپسند کرتی ہوں۔ اس لیے کہ وہ غیر مہذب اور غیر ذمہ دار شخص ہے۔ میری زندگی ابتداء سے پریشانیوں میں گزری ہے اور ماں کے سائے سے بھی محروم ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ کسی طرح یہ رشتہ ختم ہو جائے اور شادی مہذب اور ذمہ دار شخص سے ہو جائے۔ (ثنا، کراچی)

جواب: بعد نماز فجر اور بعد نماز عشاء ایک سو ایک بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور اپنی مشکل بیان کیا کریں۔ بفضل خدا دستگیری و رہنمائی ہوگی۔

ایمانیات

سوال: ایف اے کی طالبہ ہوں، کچھ عرصہ سے ذہنی کیفیت اور خیالات میں تبدیلی واقع ہوگئی ہے۔ خیالات میں افراط و تفریط پیدا ہوگئی ہے۔ خاص طور پر اللہ تعالیٰ کی ذات، ایمان اور مقدس شخصیات کے بارے میں غلط اور شک پر مبنی خیالات پیدا ہونے لگے ہیں۔ نماز میں بھی سکون حاصل نہیں ہوتا۔ کتابوں کا مطالعہ کروں تو ذہن میں اسی طرح کے خیالات آنے لگتے ہیں۔ طبیعت بوجھل رہنے لگی ہے اس طرح کے خیالات کو ذہن سے نکالنا چاہتی ہوں۔ (صائمہ، گجرات)

جواب: رات کو اندھیرے میں بیٹھ کر گیارہ بار اِنَّ اللّٰہَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کریں اور ہاتھ سر اور پورے چہرے پر پھیر لیں۔ اس طرح تین بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ سر اور چہرے پر پھیر لیں۔ بعد ازاں سات بار سورہ فاتحہ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں، یہ عمل تین ہفتے تک کیا جائے۔

بصارت

سوال: میری بصارت کافی کمزور ہے۔ کچھ عرصہ قبل آپ نے بصارت کی کمزوری کیلئے کوئی تصور و عمل بتایا تھا لیکن کوشش کے باوجود وہ شمارہ مجھے مل نہ سکا۔ برائے مہربانی ایک بار پھر وہ عمل شائع کردیں۔ نماز میں ذہنی یکسوئی بڑھانے اور قائم رکھنے کیلئے بھی کوئی طریقہ بتائیں۔ (احمد، ڈنمارک)

جواب: بصارت کی کمزوری دور کرنے کیلئے نماز فجر کے بعد اور رات کو سونے سے پہلے یہ عمل کریں۔ آرام سے بیٹھ کر آنکھیں بند کرلیں اور تصور کریں کہ آپ ایک ایسے گنبد میں یا گول کمرے کے درمیان میں موجود ہیں جو شیشے کا بنا ہوا ہے اور اس میں سے روشنیاں نکل کر آپ کے اوپر وارد ہو رہی ہیں۔ اس تصور کے ساتھ ساتھ اسم یَا اَللّٰہُ یَا بَصِیْرُ کا ورد کرتی رہیں۔ یہ عمل دس سے پندرہ منٹ کیا جائے۔ بعد ازاں دونوں ہاتھوں کی انگلیوں پر اکیس اکیس بار اَلْحَقُّ النُّوْرُ بِحَقِّ یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ دم کر کے انگلیاں دونوں آنکھوں پر پھیر لیا کریں۔ نماز میں ذہنی یکسوئی میں اضافے کیلئے یہ تصور کیا کریں کہ آپ عرش الٰہی کے نیچے نماز ادا کر رہی ہیں اور اللہ تعالیٰ آپ کو ملاحظہ فرما رہے ہیں۔

ہمارے والد

سوال: والد کو ریٹائر ہوئے دس سال گزر چکے ہیں۔ جو رقم ملی وہ کاروبار میں لگانے کیلئے کسی کے حوالے کر دی۔ جن کے حوالے کی وہ کبھی منافع دیتے ہیں اور کبھی نہیں۔ والد کا معمول ہے کہ ہر وقت گھر میں پڑے رہتے ہیں لگتا ہے کہ انہیں ہمارے مستقبل کی فکر ہی نہیں ہے۔ والد پڑھے لکھے اور ایماندار شخص ہیں۔ دین کی اچھی سمجھ رکھتے ہیں پھر بھی انہیں احساس نہیں ہے کہ بچے ابھی چھوٹے ہیں ان کا کیا بنے گا؟ والدہ نے بھی انہیں سمجھایا اور کئی لوگوں نے بھی زور دیا کہ کوئی کام وغیرہ شروع کرو لیکن والد صرف یہی کہتے ہیں کہ بس فلاں کام شروع کرنے والا ہوں لیکن کرتے کچھ نہیں۔ گھر کے حالات دیکھ کر میرا ذہن بہت الجھ گیا ہے۔ (جمیل، جلالپور جٹاں)

جواب: ایسا بھی ہوتا ہے کہ بہت سے لوگ عمر کے ایک خاص حصے میں قوت عمل سے محروم ہو جاتے ہیں۔ مزید یہ کہ وہ کوئی بڑا قدم اٹھانے سے بھی گریز کرتے ہیں۔ عمر کے تقاضے بھی انہیں زیادہ محنت نہیں کرنے دیتے لہٰذا یہ سب باتیں سامنے رکھتے ہوئے کوئی مناسب لائحہ عمل بنایا جائے اور والد کو بھی اس میں شامل کیا جائے۔ انہیں مجبور کیا جائے اور نہ لعن طعن کی جائے۔ اس کے ساتھ ساتھ روزانہ نماز عشاء کے بعد تین سو بار یَا وَھَّابُ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کی جائے۔ انشاء اللہ ایسے حالات جلد واضح ہو کر سامنے آجائیں گے کہ جن میں آپ لوگوں کیلئے فیصلہ کرنا آسان ہو جائے۔

دوا اور دعا

سوال: شادی کو 14 سال گزر گئے ہیں۔ دو بیٹیوں کا باپ ہوں جو گیارہ اور نو سال کی ہیں۔ اس کے بعد سے ہمارے ہاں کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ بہت سے معالجین سے رجوع کیا جو مختلف الرائے تھے۔ نتیجہ کچھ بھی نہیں نکلا۔ ایک ڈاکٹر نے بتایا کہ میرے اندر کمزوری ہے اور جس کا علاج وقت طلب ہے۔ آپ نے کسی کالم میں ایک صاحب کو کوئی آیت اولاد کیلئے پڑھنے کو بتائی تھی، کیا وہ آیت پڑھ سکتا ہوں۔ آیت بھی تجویز کردیں میں علاج بھی کروا رہا ہوں۔ دوا کے ساتھ دعا سے بھی کام لینا چاہتا ہوں۔ روحانی محفل میں بھی میرے لیے دعا کرادیں۔ (مسعود، لاہور)

جواب: نماز فجر اور عشاء کے بعد تین سو بار یَا اَوَّلُ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ علاوہ ازیں آپ کی بیگم صاحبہ صبح سورۂ مریم اور نماز عشاء کے بعد سورۂ یٰسین ایک بار پڑھ کر پانی پر دم کر کے خود بھی پییں اور آپ کو بھی پلائیں۔ انشاء اللہ جلد نتائج ظاہر ہوں گے۔ محفل میں دعا کیلئے نام درج کر لیا گیا ہے۔ اللہ تعالیٰ قبول فرمائیں۔

بیرون ملک تعلیم

سوال: میں گریجویشن کر رہا ہوں اور اس کے بعد بیرون ملک تعلیم حاصل کرنے کا خواہش مند ہوں۔ والدین بھی راضی تھے۔ ایک دن والدین کسی بات پر سخت ناراض ہوئے۔ اس کے بعد انہوں نے مجھے بیرون ملک جانے سے منع کر دیا۔ میں ہرگز آوارہ اور برے کردار کا لڑکا نہیں ہوں۔ نماز کا بھی پابند ہوں صرف ایک بات نے مجھے مشکل میں گرفتار کرادیا ہے۔ میں چاہتا ہوں کہ والدین راضی ہو جائیں اور تعلیم کے اگلے مراحل کامیابی سے طے ہو جائیں۔ (ع، احمد)

جواب: آپ اپنے والدین سے رابطہ قائم رکھیں اور انہیں اپنے حالات اور تیاریوں سے مطلع کرتے رہیں۔ موجودہ جماعت کے امتحان میں اچھے نتیجے سے انشاء اللہ ان پر اچھا اثر پڑے گا اور وہ آپ کی بات کو توجہ سے سنیں گے۔ اس کے ساتھ ساتھ آپ نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک سو ایک بار بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں اور پھر دعا کیا کریں۔

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

بعد خزانہ نمبر پڑھتی ہوں۔ اس وظیفے کی برکت سے اللہ تعالیٰ کو جیسے اپنے قریب سمجھتی ہوں۔ اللہ کرے میری ہر مشکل ہمیشہ آسان ہو۔ پہلے میں ہر وقت اپنے سسر اور نند سے خوفزدہ رہتی تھی۔ میرا خاوند بھی غصے میں رہتا تھا مگر اب الحمدللہ تمام معاملات بہتر ہیں۔ مجھے ہمیشہ، ہر وقت پڑھنے کیلئے ورد بتائیں جس سے میں اپنے آپ کو مضبوط اور کامیاب بناؤں۔ (عامرہ افتخار)

عقل کیوں ملی: خدا نے آدمی کو عقل صرف اس لیے دی ہے کہ اس کی مدد سے ایک دن (قیامت) نجات حاصل کر سکے۔

غم کو خوشی میں کیسے بدلیں؟

خوشی والی خاتون تو خوشی کا اظہار کرنے کیلئے مٹھائی، نقدی اور کپڑوں کے جوڑے پھولوں کے ہار لیکر آ گئی۔ میری والدہ جو کہ حساس قسم کی خاتون تھیں انہوں نے سب کچھ واپس کر دیا۔ اس کے اصرار پر تھوڑی سی مٹھائی لے لی۔ (عزیز الرحمان عزیز، پشاور)

میری والدہ محترمہ اللہ ان کی قبر پر اپنی رحمتوں کی بارش کرے اور ان کی قبر کو اپنی مہربانیوں سے اپنے نور سے بھر دے اور ان کو اپنے فضل وکرم سے جنت الفردوس میں ارفع مقام عطا کرے۔ (آمین)

میری والدہ ماجدہ نے کبھی بھی کسی انسان کو بددعا نہیں دی وہ بلا تخصیص مرد، عورت اور بچوں پر تو مرحومہ انتہا درجہ کی مہربان تھیں۔ دوسروں کی خدمت کرنا اور دعائیں لینا اور ہر حال میں خوش رہنا اور رب العزت سے برکت کی دعا مانگنا ان کا مشغلہ تھا۔ یہ ان ہی کی تربیت اور نیک اعمال تھے کہ ہم نے ہمیشہ دوسروں کی خدمت کرنا اپنا شعار بنالیا۔ یہ میرا ریکارڈ ہے کہ آج تک کوئی بھی فرد مجھ سے ناراض نہیں ہوا۔ یہ تو خدائے مہربان کی عنایت سے ہی ہوا۔ میری والدہ ماجدہ کا نام سکینہ بی بی تھا۔ ان کی شادی شہر کے ایک گنجان آباد علاقے کریم پورہ میں ہوئی جہاں ہندوؤں کی آبادی زیادہ تھی۔ صرف ایک گلی جس میں مسجد بھی تھی اس میں ان کا 30/40 سال پرانا گھر تھا۔

جس گلی کا ذکر ہوا یہ آگے سے بند تھی۔ اس لیے اس طرف سے کسی کا گزر ممکن نہ تھا ماسوائے اہل علاقہ کے۔ مرد حضرات فجر کی نماز اور اس وقت کے مطابق جو ناشتہ ہوتا تھا کر کے اپنے اپنے کام کاج کیلئے روانہ ہو جاتے۔ خواتین صبح صبح اپنے گھر کے کام کاج سے فارغ ہونے کے بعد اسی گلی کی ایک خاتون جن کو پپاں کی ماں کے نام سے پکارا جاتا تھا۔ (اس کا اصل نام کسی کو معلوم نہ تھا) کے پاس جمع ہو جاتیں۔ ایک دن 9/10 بجے صبح ایک بوڑھی خاتون آگئیں اور پوچھنے لگیں کہ یہاں کوئی بیوی جی ہیں (بی بی جی پڑھی لکھی سیدزادی کو کہتے ہیں) پپاں کی ماں نے جواباً کہا کہ آپ کل تشریف لے آئیں۔ کل جمعرات کا دن ہے لہٰذا آپ ظہر کی نماز کے بعد تشریف لے آئیں۔ آپ کا کام (جو پوچھنا ہو پوچھ لینا) کل بیوی جی ہونگی اور ان کے سر والے جب حاضر ہونگے تو تم سوال کرنا۔ لہٰذا وہ خاتون چلی گئی دوسرے دن ٹھیک 10 بجے آگئی۔ اب اس نے یعنی پپاں کی ماں نے تو صرف مذاق کرنے کیلئے اسے بلوایا تھا لیکن وہ خاتون اپنے ساتھ ایک دوسری خاتون جو کہ قدرے جوان تھی، کو ساتھ لیکر آگئی۔ پپاں کی ماں نے میری والدہ کو بلوایا اور انہیں سب کچھ سمجھا دیا تھا کہ یہ خاتون جو سوال کرے مناسب جواب دینا۔ میری والدہ آگئیں۔

بہرحال نماز ظہر تک انتظار کرنا پڑا۔ نماز کے بعد پپاں کی ماں نے کچھ ویسے ہی بڑبڑانا شروع کر دیا اور میری والدہ کی طرف رخ کر کے بیٹھ گئی۔ پھونک مارنے والے انداز میں ہونٹوں کو سکیڑا اور میری والدہ چارپائی پر گرنے والے انداز سے گر گئیں اور ان پر چادر ڈال دی گئی۔ اگربتی جلا کر خوشبو کر دی گئی۔ تھا تو ڈرامہ ہی۔ اس بوڑھی خاتون نے سوال کیا کہ میرا بیٹا جو کہ 3 سال سے لاپتہ ہے۔ مہربانی فرما کر اس کی معلومات کر کے مجھے بتلایا جائے...... میں نے تو اپنی سی کوششیں کر لیں مگر پورا ہندوستان چھان مارا لڑکے نے نہ ملنا تھا نہ ملا۔

میری والدہ نے کہا کہ تیرا بیٹا ہسپتال میں ہے اور بیمار ہے۔ ٹھیک آج کے دن (یعنی آٹھویں دن بعد) آپ کو آپ کے لڑکے کا خط مل جائیگا اور واقعی ایسا ہی ہوا کہ آٹھویں دن اس کی ڈیوڑھی میں ڈاکیہ خط پھینک گیا تھا۔ جو کہ کلکتہ سے کسی ہسپتال سے آیا تھا کہ میں ہسپتال میں ہوں آپ کو خط لکھ رہا ہوں کہ میرے لیے دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ مجھے صحت عطا فرمائے (آمین ثم آمین)۔ لیکن ماں ماں ہی ہوتی ہے' ممتا کی ماری کلکتہ کیلئے تیاری کرنے لگی کہ دوسرے دن ایک اور خط آیا جس میں اس خاتون کے لڑکے کی موت کی خبر تھی۔

دوسری خاتون نے ایک عرضی پیش کی کہ اس کا خاوند عرصہ 6/7 ماہ سے عدم پتہ ہے۔ بی بی آپ مہربانی فرمائیں کہ میرے شوہر کی معلومات کر کے بتادیں کہ میرا شوہر کہاں چلا گیا ہے۔ بی بی تمہارا شوہر تو اسی شہر میں ہے اور شہر کے ایک چوک میں جس میں پیپل کا درخت ہے اس درخت کے پیچھے ایک نانبائی کا تندور ہے وہاں تمہارا خاوند اندر چھپا بیٹھا پیڑے بنا رہا ہے۔ جلدی کریں کہیں دوسری طرف نہ بھاگ جائے۔ اندر اندھیر ہے (دن کو بھی اندھیرا رہتا ہے) (بقیہ: صفحہ نمبر 37 پر)

غصے کا علاج

مولانا وحید الدین خان

شیر جنگل کی گھاس سے اعراض کرتے ہوئے چلتا ہے، ہم کو انسانوں کے فتنہ سے اعراض کرتے ہوئے اپنا سفر حیات طے کرنا ہے۔

ٹائمز آف انڈیا میں شیر کے بارے میں ایک رپورٹ چھپی ہے۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ شیر جنگل کی گھاس پر چلنا پسند نہیں کرتے۔ انہیں اندیشہ ہوتا ہے کہ کوئی کانٹا ان کے نرم پاؤں میں نہ چبھ جائے۔ چنانچہ وہ ہمیشہ کھلے راستوں پر یا سڑکوں پر چلتے ہیں۔ شیر اور دوسرے تمام جانور فطرت کے مدرسہ کے تربیت یافتہ ہیں۔ وہ ہمیشہ اس طریقہ پر چلتے ہیں جو ان کے خالق نے براہ راست طور پر انہیں بتایا ہے۔ اس بنا پر یہ کہنا صحیح ہوگا کہ شیر کا مذکورہ طریقہ فطرت کا پسندیدہ طریقہ ہے۔ شیر کیلئے یہ احتیاطی طریقہ اس کی طینت میں رکھ دیا گیا ہے اور انسان کیلئے شریعت کی زبان میں یہی بات ان لفظوں میں کہی گئی کہ **خذوا حذرکم** (اپنے بچاؤ کا انتظام رکھو)

اللہ تعالیٰ نے جس خاص مصلحت کے تحت موجودہ دنیا کو بنایا ہے۔ اس کی بنا پر یہاں صاف ستھرے راستے بھی ہیں، اور کانٹے دار جھاڑیاں بھی۔ یہ کانٹے دار جھاڑیاں لازماً اس دنیا میں رہیں گی۔ ان کو ختم کرنا ممکن نہیں۔ اب یہاں جو کچھ کرنا ہے وہ وہی ہے جو خدا کے سکھائے ہوئے طریقہ کے مطابق جنگل کا شیر کرتا ہے۔ یعنی کانٹے دار جھاڑیوں سے اپنے آپ کو بچایا جائے اور صاف اور کھلا ہوا راستہ تلاش کر کے اس پر اپنا سفر جاری کیا جائے۔ شیر جنگل کی گھاس سے اعراض کرتے ہوئے چلتا ہے، ہم کو انسانوں کے فتنہ سے اعراض کرتے ہوئے اپنا سفر حیات طے کرنا ہے۔ ہم کو چاہیے کہ ہم اپنے کسی عمل سے دوسروں کو غصہ نہ دلائیں اور اگر دوسرے لوگ ہمارے اوپر غضب ناک ہو جائیں تو صبر کے ذریعہ ان کے غضب کو ٹھنڈا کریں اور حکیمانہ تدابیر کے ذریعے اپنے آپ کو ان کے غضب کا شکار ہونے سے بچائیں۔

''جنگل کا بادشاہ'' جو کچھ کرتا ہے وہ بزدلی نہیں ہے بلکہ عین بہادری ہے۔ اسی طرح ایک انسان اپنے سماج میں یہی طریق اختیار کرے تو وہ بزدلی نہیں ہوگا بلکہ عین بہادری ہو گا۔ اعراض کا طریقہ شیر کا طریقہ ہے نہ کہ گیدڑ کا طریقہ۔

خداوند عالم کا ایک ہی قانون ہے جو انسانوں سے بھی مطلوب ہے اور غیر انسانوں سے بھی اور وہ ہے ناخوشگوار باتوں کو نظر انداز کرتے ہوئے اپنی زندگی کی تعمیر کرنا۔

عبقری 33 **رات کو پیشاب نکلنا:** بلا بیج منقی، سفید تل، سرو کے پتے، ہم وزن، سوا تولے کے وزن کے لڈو بنالیں اور ایک لڈو صبح ایک شام چالیس دن تک استعمال کریں۔

جنات میاں بیوی کا بسیرا

اس مولوی نے اپنی ڈائری پر کچھ لکھا اور پھر بولے کہ تمہاری بیوی جس درخت کے نیچے جانے کی کوشش کرتی ہے اس درخت پر دو جنات جو کہ میاں بیوی ہیں، ان کا بسیرا ہے۔ انہوں نے تعویذ دیا کہ اپنی بیوی کے ہاتھ پر باندھ دو سب ٹھیک ہو جائے گا۔ (تحریر: زینب رزاق)

ہم لوگ اکثر اپنے بڑوں سے سنتے ہیں کہ درختوں کے نیچے لڑکیوں کو کھلے بالوں میں نہیں جانا چاہیے اور خاص طور ر مغرب کے بعد درختوں کے نیچے جانے سے منع کرتے ہیں لیکن ہم سب ان باتوں پر زیادہ دھیان نہیں دیتے اور کہتے ہیں کہ یہ سب کہنے کی باتیں ہیں ان سے کچھ نہیں ہوتا لیکن ہم یہ بھول جاتے ہیں کہ اکثر درختوں پر جنات کا بسیرا ہوتا ہے۔ درخت ہمارے دوست ہوتے ہیں لیکن ان پر رہنے والے جنات بھی کیا ہمارے دوست ہیں؟ میں آپ کو یہ واقعہ بتاتی ہوں یہ واقعہ میری کزن کے ساتھ پیش آیا۔ میری کزن شادی کے بعد جس گھر میں رہتی تھی وہاں ایک بہت بڑا درخت تھا۔ اس گھر میں میری کزن، ان کے سسر اور ان کے شوہر رہتے تھے۔ صبح ان کے سسر اور ان کے شوہر کام پر چلے جاتے تو وہ گھر کا سارا کام کر کے اسی درخت کے نیچے چار پائی بچھا کر بیٹھ جاتی تھی۔ ان کی امی نے کئی بار انہیں منع کیا اور کہا کہ شام کے بعد اس درخت کے نیچے نہ بیٹھا کرو لیکن انہوں نے اپنی امی کی بات نہ سنی اور روز ہی ایسا کرتی رہی۔ تقریباً دو تین ماہ بعد وہ عجیب سی حرکتیں کرنے لگی۔ سارا دن وہ کھوئی کھوئی اور خاموش رہتی اگر وہ کچھ چیز بھی اپنے شوہر سے مانگتی تو وہ پہلے سے ہی گھر میں آ جاتی تھی۔ پھر اچانک ایک دن جب ان کے شوہر رات کو گھر آئے تو وہ دروازہ کھول کر باہر درخت کی طرف جانے لگی جب ان کے شوہر نے انہیں روکنا چاہا تو وہ ایک بھاری سی آواز میں بولی "جانے دو مجھے مت روکو" یہ کہہ کر انہوں نے اپنے شوہر کو زور سے دھکا دیا اور وہ دور جا گرے۔ پھر ان کے شوہر اور سسر دونوں انہیں روکنے لگے لیکن اس وقت وہ اتنی طاقت میں تھی کہ وہ دونوں بھی اسے نہیں روک سکتے تھے لیکن پھر بھی بہت مشکل سے انہوں نے اسے کمرے میں لیجا کر کمرے کا دروازہ بند کر دیا اور پھر جب صبح کی آذان ہونے لگی تو ان کی بیوی بے ہوش ہو گئیں۔ ان کے شوہر اور سسر اس وجہ سے پریشان ہو گئے کہ آخر یہ سب کیا ہو رہا ہے؟ پھر وہ ہر روز ہی ایسا کرنے لگی جب شام کو ان کے شوہر گھر آتے تو مغرب کے بعد وہ ایک بھاری سی آواز میں بات کرتی اور سارا دن میں جو بھی میری کزن کرتی تھی وہ انہیں بتاتی۔ پھر میری کزن کے شوہر اور سسر ایک مولوی کے پاس گئے اور انہیں سارا واقعہ بتایا۔ اس مولوی نے اپنی ڈائری پر کچھ لکھا اور پھر بولے کہ تمہاری بیوی جس درخت کے نیچے جانے کی کوشش کرتی ہے اس درخت پر دو جنات جو کہ میاں بیوی ہیں ان کا بسیرا ہے۔ انہوں نے تعویذ دیا کہ اپنی بیوی کے ہاتھ پر باندھ دو سب ٹھیک ہو جائے گا۔ میری کزن کے ہاتھ پر وہ تعویذ باندھ دیا لیکن جب شام ہوئی تو میری کزن نے وہ تعویذ اتار کر جلا دیا اور پھر اس کی وہی حالت ہو گئی۔ اسی طرح انہیں کئی مولوی اور بزرگوں کے پاس لے کر گئے لیکن کوئی فرق نہ پڑا۔ سب گھر والے پریشان تھے پھر میری کزن کے شوہر کو ان کے دوست ایک بزرگ کے پاس لے کر گئے وہ بزرگ ان کے ساتھ گھر آئے اور انہیں کچھ سامان لانے کو کہا جب وہ سامان لے کر آئے تو وہ بزرگ کہنے لگے۔ اس سامان کو کمرے کے درمیان میں رکھ کر سب گھر والے اس کے اردگرد بیٹھ جائیں اور کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں اچھی طرح بند کر دیں تا کہ کوئی بھی چیز اندر سے باہر نہ جا سکے۔ انہوں نے روشندان پر لکڑیاں لگا کر اچھی طرح بند کر دیا۔ پھر انہوں نے کچھ پڑھنا شروع کیا تو میری کزن کی طبیعت خراب ہونے لگی اور پھر یکا یک وہاں پر موجود تمام چیزیں غائب ہونے لگیں مگر اس سامان میں جتنی کھانے کی چیزیں تھیں وہ غائب ہو گئیں اور باقی کچھ چیزیں وہاں پڑیں رہیں۔ پھر میری کزن بھاری آواز میں بولیں "بند کرو یہ" تو وہ بزرگ فوراً بولے بتاؤ تم انہیں کیوں پریشان کر رہے ہو؟ تو وہ بولیں "اس لڑکی کو ہم نے اپنی بیٹی بنایا ہے اور ہم اسے اپنے ساتھ لے جانا چاہتے ہیں" پھر وہ بزرگ اونچی آواز میں کچھ قرآنی آیات پڑھنے لگے۔ میری کزن چیخنے لگی پھر اچانک زور سے آواز آئی اور روشندان کی لکڑی ٹوٹ گئی اور وہ میری کزن بے ہوش ہو کر گر گئی۔ وہ بزرگ ان جنات کو اپنی قید میں کرنا چاہتے تھے لیکن وہ جنات بہت زیادہ طاقت ور تھے اس لیے وہ بھاگ گئے۔ پھر جب میری کزن ہوش میں آئیں تو بزرگ نے ان کے گلے میں ایک تعویذ پہنایا اور پھر میری کزن بالکل ٹھیک ہو گئیں لیکن اس دوران انہیں جتنی بھی چوٹیں لگیں ان تمام زخموں کے نشان ان کے ہاتھ پر آج بھی ہیں۔

عبقری سے فیض پانے والے

(ہیئر آئل، شفائے حیرت، جوہر شفائے مدینہ)

سب سے پہلے میں اپنے رب کریم کا لاکھ دفعہ بلکہ لمحہ بہ لمحہ ہر سانس پر شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے اپنی محبت میرے دل میں ڈالی اور اپنے پسندیدہ بندوں کی محبت میرے دل میں ڈالی۔ میری دعاؤں میں سر فہرست دعا یعنی اے اللہ میں تجھ سے تیری محبت مانگتی ہوں اور ہر اس چیز سے جس سے تو محبت کرتا ہے۔ اس دعا کا اثر ہے، اللہ نے بذریعہ فون مجھے آپ سے ملایا اور پھر بیعت کا شرف حاصل ہوا۔ مجھے عبقری میری ایک مخلص دوست کے ذریعے ملا۔ پڑھ کر روحانی طور پر بہت خوشی ہوئی اور پھر ہر مہینے اس کا شدت سے انتظار ہونے لگا۔ پہلی دفعہ جب اس میں ہیر آئل کے بارے میں پڑھا تو اس کو آزمانے کا دل چاہا۔ میری بیٹی کے بال بہت گرتے تھے اور خشکی بھی بہت تھی۔ بے جان سے تھے مگر جب سے تیل لگانا شروع کیا ماشاء اللہ بال لمبے بھی ہو گئے اور صحت مند بھی اور خشکی نام کو نہ رہی۔ اسی طرح میرا دس سالہ بیٹا دمہ کا مریض تھا۔ ہر سال انہیلر استعمال کراتی تھی مگر شفا حیرت سیرپ اور جوہر شفائے مدینہ کو استعمال کیا تو حیرت انگیز فائدہ ہوا۔ کھانسی بالکل ختم ہو گئی ہے۔ بہت ہی مہنگی دوائیوں سے اللہ نے نجات دلائی۔ اس کے علاوہ میرے تینوں بچے اکثر بیمار رہتے تھے۔ کبھی ایک بیمار ہو جاتا تو کبھی دوسرا۔ آپ کا بتایا ہوا وظیفہ "**یَا خَالِقُ یَا لَطِیْفُ یَا وَدُوْدُ**" صبح و شام گیارہ سو بار پڑھتی ہوں۔ اللہ نے اپنے ناموں کے طفیل بہت کرم کیا اور بہت سی گھریلو الجھنوں کو بھی حل کر دیا۔ اللہ سے بہت دعا کرتی ہوں میرا رب آپ کو جزائے خیر عطا کرے۔ آمین۔

اللہ کا کرم ہے کہ اس نے مجھے بخیل نہیں بنایا۔ میں نے آپ کے دو انمول خزانوں والی کتاب کو چھپوا کر لوگوں میں تقسیم کرایا۔ جس جس نے پڑھی حیرت انگیز نتائج ملے۔ ہمارے پڑوسی کی ایک بیٹی جو شادی شدہ تھی اور بیٹی کی ماں بھی تھی۔ شوہر نے گھر سے نکال دیا اور پھر پلٹ کر نہ دیکھا۔ لڑکی خوبصورت بھی تھی اور پڑھی لکھی بھی، مگر شوہر کی طرف سے آزمائش میں تھی۔ میں نے دو انمول خزانے خاص ترکیب کے ساتھ پڑھنے کو دیئے۔ ابھی چند ہفتے ہی گزرے کہ شوہر کے رشتہ دار اسے لینے آئے کہ ہم تمہارے شوہر کی طرف سے تمہیں لینے آئے ہیں۔ والدین بیٹی کو بھیجنے پر رضامند ہو گئے اور اس طرح وہ اللہ کی کلام کی وجہ سے آج اپنے گھر میں بہت خوش ہے۔ وہ بندہ جس کا دل پتھر ہو چکا تھا اور سات سال سے بغیر وجہ سے گھر اجاڑ کے بیٹھا ہوا تھا اللہ کے اس کلام کی برکت سے آج اس کا گھر آباد ہو گیا ہے۔ (نگہت یاسمین، ٹیکسلا)

مجرب قرآنی علاج ونایاب عمل/جادو، جنات اور تمام جسمانی امراض کیلئے اکسیر اعظم عمل

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات فوری دور ہوں یقین جانیئے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرۃ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف وعملیات ملاحظہ فرمائیں۔

ہر مقصد کے حل کیلئے تین آسان عمل

الحمد شریف سات مرتبہ، آیت الکرسی تین مرتبہ، سورہ یٰسین ایک مرتبہ، سورہ نوح ایک مرتبہ، سورہ جن گیارہ مرتبہ، سورہ لہب ایک مرتبہ، آخری تینوں قل تین تین مرتبہ، اوّل وآخر تین تین مرتبہ درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائیں اور دعا کریں کم از کم پانچ ماہ یہ عمل کریں اس سے بڑھ کر کوئی عمل نہیں ہے (از مولانا منظور احمد شامی، ص192)

(1) نماز فجر کی سنت اور فرض کے درمیان 41 مرتبہ الحمد شریف وصل بسم اللہ کے ساتھ یعنی بسم اللہ کی آخری میم الحمد کی لام سے ملا کر پڑھیں۔ اول وآخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف آخری مرتبہ میں **اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ** کو 41 بار تکرار کریں پھر دعا کریں۔ (الہلم، ص186)۔ (2) بعد نماز عشاء دو نفل پڑھ کر گیارہ سو مرتبہ درود شریف پڑھیں اور اپنے مطلوبہ کام کے حل کیلئے دعا کریں۔ (3) روزانہ کسی بھی وقت **یَارَحْمٰنُ** پانچ ہزار مرتبہ پڑھ کر دعا کریں۔

نظر بد، بخار، سر درد اور ہر بیماری کیلئے

نظر بد، بخار، سر درد، بچوں کا رونا اور چلانا، بدن کا درد اور ہر بیماری کیلئے مختصر دم: تین مرتبہ درود شریف، ایک مرتبہ سورہ الفاتحہ، ایک مرتبہ آیت الکرسی، ایک مرتبہ سورہ حشر کی آخری تین آیات اور ایک ایک مرتبہ چاروں قل شریف اور آخر میں پھر تین مرتبہ درود شریف پڑھ کر دم کر دے یا دھاگے پر طاق گرہ لگا کر دم کر کے گلے میں باندھ دے یا پانی پر دم کر کے پلا دے یا مریض کے دونوں ہاتھوں پر دم کر دے اور اسے کہیں کہ اپنے بدن پر دونوں ہاتھوں کو مل کر پھیر لے۔

ملازمت کا حصول

ملازمت کا حصول، معقول رشتے، دیرینہ مقدمے، دشمنی کا خاتمہ اور فتوحات کیلئے ایک جگہ مقرر کر کے روزانہ آیت کریمہ پڑھیں۔ چاہے دن میں کئی مرتبہ بیٹھ جائیں اور اس کا ثواب نبی کریم ﷺ کو ہدیہ کر کے دعا کریں۔

تشخیص امراض

کسی بھی پیمائش سے مریض کے بدن یا مستعمل کپڑے پر نشان لگالیں اور آیت کریمہ 11 مرتبہ پڑھ کر دم کریں اور دوبارہ پیمائش کریں۔ اگر بڑھ جائے تو جنات کے اثرات، اگر کم ہو جائے تو جادو یا نظر بد اور اگر برابر رہے تو جسمانی مرض ہے۔

مریض کے نام کے اعداد اور دن کے اعداد جمع کرلیں 4 سے تقسیم کریں ایک بچے تو بخار دو بچے تو جسمانی مرض تین بچے تو جنات اور کچھ نہ بچے تو جادو۔

قوت اور طاقت کیلئے

چھوہارہ 20 عدد، 1 تولہ ہیروئن خالص گٹھلی نکال کر اس میں ایک ایک چاول بھر لیں، کھوزے میں ڈال کر بند کر کے گلِ حکمت ایک من کی آگ دیں ٹھنڈا ہونے پر نکال کر کھرل کریں زیرو کے کیپسول بھریں۔ تکلیف زیادہ اور عمر زیادہ ہو تو ایک کیپسول صبح وشام عمر کم ہو تو ایک کیپسول۔ جوڑوں کے درد کیلئے قوت باہ میں بہت فائدہ کرتا ہے۔ چلتے پھرتے حکیم صاحب نے بتایا تھا کئی بار نسخہ آزمایا 60 مریضوں کو دیا۔ (کریم اللہ کوئٹہ)

(بقیہ: مشکل کشا عمل اور تنگی دور)

بعد ازاں 3 بار درود شریف پڑھیں اس کا ایصال ثواب حضور ﷺ کو پہنچائیں۔ پھر اپنی حاجت اللہ تعالیٰ کے حضور مانگیں۔ انشاء اللہ تعالیٰ بفضل باری تعالیٰ ضرور قبول ہوگی۔

علاج کثرت احتلام: جس کسی کو بھی یہ بیماری ہو جائے تو اسے چاہیے سورۃ المعارج پڑھے۔ رات کو سونے سے پہلے سورۃ المعارج پڑھے۔ اوّل وآخر تین بار تحفتاً درود شریف پڑھے۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

انوکھا سفر

اس پر اس طرح محسوس ہو رہا تھا کہ پہلے بھی بہت سے لوگ یہاں نماز پڑھتے رہے ہیں۔ (چوہدری، نیاز احمد)

حضرت جی! رمضان المبارک میں کوشش رہی کہ آپ کی ہدایات کے مطابق اپنے معمولات پورے کرنے کی کوشش کرتا رہوں۔ آپ کی دعاؤں سے بہت حد تک کامیابی بھی ملی، دن کو دفتری مصروفیات کے علاوہ رات کو اکثر حصہ مسجد میں گزرتا رہا۔ آخری عشرہ کی تمام راتیں تو تقریباً مسجد میں ہی گزاری ہیں۔ اعتکاف والوں کے ساتھ ہی رات کے معمولات کے علاوہ اجتماعی دعا بھی ہوتی رہی جس میں اللہ رب العزت کے حضور گڑگڑا کر مانگنے کا موقع مل جاتا تھا۔ طویل دعا میں وقت کا احساس ختم ہو جاتا تھا اور دعا کے بعد سحری ہوتی تھی۔ حضرت جی! رمضان المبارک کی آخری شب جمعہ کی بات ہے کہ میں دعا کے بعد رات کو مسجد میں بیٹھا تھا کہ اونگھ آگئی۔ میں نے دیکھا کہ کوئی اجنبی شخص آیا اور مجھے ساتھ چلنے کو کہا۔ ہم دونوں سفر پر روانہ ہوئے تو راستے میں ایک جگہ نماز کا وقت ہوا میں نے نماز ادا کرنے کی نیت سے وضو کیا اور جب جائے نماز کی طرف گیا تو دیکھا وہ مصلیٰ پتھر کا بنا ہوا ہے اور اس پر اس طرح محسوس ہو رہا تھا کہ پہلے بھی بہت سے لوگ نماز پڑھتے ہیں کیونکہ پتھر پر چکناہٹ وغیرہ کے نشانات بتا رہے تھے کہ یہاں نماز کا اہتمام ہوتا ہے۔ اس کے بعد آگے چلے اور بیت اللہ شریف میں پہنچ گئے۔ وہاں میں نے دو نفل ادا کیے اور دعا مانگی بعد میں میرے ساتھی نے کہا کہ آگے چلو اور وہ مجھے لے کر خانہ کعبہ کے پاس گیا اور خود دروازہ کھولا۔ ہم دونوں اندر چلے گئے۔ اندر مجھے تین ستون نظر آئے، میں درمیان والے ستون کے ساتھ لپٹ کر زاروقطار رونے لگا۔ بہت دیر تک یہ صورتحال رہی پھر میں نے وہاں نوافل ادا کیے۔ تو میرے ساتھی نے مجھے کہا کہ اور آگے چلو اور مجھے دائیں طرف ایک کونے میں لے گیا۔ وہاں میں نے دیکھا کہ ایک جگہ بنی ہے۔ جس پر باب التوبہ لکھا ہوا ہے۔ میں نے وہاں بھی نوافل ادا کیے اور دعائیں مانگیں۔ پھر میرے ساتھی نے مجھے کہا کہ چلو اب واپس چلیں۔ پھر ہم واپس باہر نکل آئے اور وہ میرے ساتھ دوبارہ بیت اللہ سے باہر آیا۔ پھر میری آنکھ کھل گئی۔ تو رو رو کر میری آنکھوں سے آنسو نکلے ہوئے تھے۔

مرگی کے دورے کیلئے: مرچ سیاہ 2 تولے، منڈی بوٹی 10 تولے گائے کے دودھ میں ملا کر چھ چھ ماشے خوراک دیں۔

مشکل کشا عمل اور تنگی دور

کسی کو بھڑ کاٹ لے یا موذی جانور' کیڑے وحشرات کاٹ لیں تو فوراً اس جگہ کو دبائیں اور زور دیتے ہوئے مندرجہ بالا آیت کا جزو ایک سانس میں 7 مرتبہ پڑھیں اور متاثرہ جگہ پر دم کریں یا پھر لعاب لگائیں۔ یہ عمل کم از کم 7 مرتبہ کریں۔ (حافظ محمد رضوان' ملتان)

(1) میرے دوست کی امی ایک دن میرے پاس آئیں اور مجھے کہا کہ بیٹا مجھے کوئی ایسا عمل بتاؤ کہ میری مشکل وتنگی دور ہو جائے۔ میں نے ان سے ان کے گھر جا کر ایک پین اور کاپی لے کر مندرجہ بالا عمل لکھ کر دیا۔ کچھ دن بعد ''دو انمول خزانے بھی پڑھنے کو دیئے'' پھر کچھ عرصے بعد آئیں تو ان کے تاثرات نے مجھے اور بھی حیران کر دیا۔ مجھے دعائیں دیں۔ ابھی دو دن پہلے آئیں اور کہہ رہی تھیں کہ اب میری ترتیب نہیں رہی۔ اب مجھے مشکلات پھر سے آنے لگی ہیں ورنہ جب میں نے پہلی دفعہ پڑھا تو مجھے نیند بھی اچھی آئی اور مجھے اپنے اوپر بوجھ کم محسوس ہونے لگا اور میں پرسکون ہوگئی تھی۔ مگر آجکل بجلی کی بندش کی وجہ سے نہیں کر پا رہی ہوں تو حالت پہلے والی ہو رہی ہے۔ میں نے انہیں تاکید کی کہ اس عمل کو مسلسل کریں۔

قارئین کرام! جو تاثرات انہوں نے مجھے دیے وہ کچھ یوں ہیں۔ (1) گھبراہٹ ختم ہوگئی' (2) جسم ہلکا پھلکا محسوس ہونا شروع ہوگیا، (3) دل کو سکون ہوگیا۔ نیند کی کمی بھی پوری ہونا شروع ہوگئی، (4) گھریلو حالات اچھے ہوگئے اور لڑنا جھگڑنا ختم ہوگیا' (5) پرسکون ہوگئی ہوں وغیرہ۔

☆ درود شریف جتنا بھی کثرت سے ہو سکے پڑھیں۔

میاں بیوی کے جھگڑے ختم اور آپس میں محبت پیدا کرنا

جس گھر میں میاں بیوی لڑتے رہتے ہوں اس گھر کا سکون برباد ہو جاتا ہے۔ اس کا الٹا اثر بچوں کی پرورش اور تربیت پر پڑتا ہے۔ اگر بیوی جھگڑتی ہو تو شوہر کو چاہیے وہ یہ وظیفہ پڑھے اور اگر شوہر جھگڑتا ہو بات نہ مانتا ہو، نخرے دکھاتا ہو، محبت سے پیش نہ آتا ہو تو بیوی کو چاہیے کہ وہ کرے۔

(i) درود شریف، (ii) سورۃ یوسف (پارہ نمبر 12-13)

طریقہ: دن میں کسی بھی وقت اس سورۃ کو پڑھیں ترکیب درج ذیل ہے۔ (1) پہلے درود شریف 11 مرتبہ پڑھیں۔ (2) سورۃ یوسف 1 مرتبہ پڑھیں۔ (3) آخر میں درود شریف 11 مرتبہ پڑھیں۔ (4) ایک گلاس پانی لیں یا کوئی میٹھی چیز پر دم کر کے روزانہ کھلائیں یا پانی دم کر کے پلائیں۔ ہم نے اس عمل سے اجڑتے ہوئے گھروں کو بستے ہوئے دیکھا ہے۔ کچھ ایسے گھرانے بھی تھے جو بات بات پر طلاق کی نوبت تک پہنچ جاتے تھے مگر جنہوں نے بھی اس عمل کو کیا محبت پائی سکون پایا۔ اجڑتا ہوا گھر بستے ہوئے پایا۔ یاد رکھیے! نماز پنجگانہ پابندی سے پڑھیے کیونکہ نماز ہی قرب الٰہی کا ذریعہ ہے۔

شہد کی مکھی' بھڑ اور زہریلی شے کے کاٹنے کا علاج

وَاِذَا بَطَشْتُمْ بَطَشْتُمْ جَبَّارِيْنَ (آیت: 130' الشعراء' پارہ 19)

کسی کو بھڑ کاٹ لے یا موذی جانور' کیڑے وحشرات کاٹ لیں تو فوراً اس جگہ کو دبائیں اور زور دیتے ہوئے مندرجہ بالا آیت کا جزو ایک سانس میں 7 مرتبہ پڑھیں اور متاثرہ جگہ پر دم کریں یا پھر لعاب لگائیں۔ یہ عمل کم از کم 7 مرتبہ کریں۔

فوائد: گھریلو ٹوٹکوں کی نسبت جلد آرام ملے گا۔ اگر بہت زیادہ کاٹا ہو تو موقع کی نسبت سے ایک گلاس پانی پر دم کریں اور پانی ملیں اور دم کریں، سوجن کم ہوگی اور درد میں کمی ہوگی۔

یہ میرا ذاتی مشاہدہ تجربہ ہے جب بھی مجھے ان چیزوں سے واسطہ پڑا تو فوراً میں نے مندرجہ بالا عمل کو دہرایا اور آرام پایا۔ ابھی کچھ دن پہلے مجھے شہد کی مکھی نے بائیں پاؤں کی انگلی پر ڈنگ مارا۔ میں نماز عصر کیلئے مسجد جا رہا تھا۔ پہلے میں نے متاثرہ حصے کو دبایا۔ مسجد پہنچتے ہی میرے دماغ میں آیت والا عمل یاد آیا۔ میں نے فوراً عمل دہرایا۔ مجھے دوران نماز درد بھی محسوس نہ ہوا نہ ہی گھر پہنچ کر۔ میں نے اپنی انگلی پر خاص سوجن محسوس نہیں کی۔

برائے حاجت: فجر کی نماز کے بعد سورۃ المزمل اس طرح پڑھیں چار مقام پر چار آیات 3-3 تین' تین بار پڑھیں۔

رَبُّ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيْلًا O (سورۃ المزمل: آیت نمبر 9) تین بار مکرر پڑھیں۔ **وَاللّٰهُ يُقَدِّرُ الَّيْلَ وَالنَّهَارَ** ط (3 بار) (سورۃ المزمل: آیت نمبر 20) **يَبْتَغُوْنَ مِنْ فَضْلِ اللّٰهِ** (3 بار) (سورۃ المزمل: آیت نمبر 20) **وَاسْتَغْفِرُوا اللّٰهَ** ط **اِنَّ اللّٰهَ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ** (سورۃ المزمل: آیت نمبر 20) (3 بار)

(بقیہ صفحہ نمبر 30 پر)

اسلام اور رواداری

پیغمبر اسلام ﷺ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 33

(ابن زیب بھکاری)

بحیثیت مسلمان ہم جس با اخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

مدینہ منورہ میں بدر کے اسیرانِ جنگ مختلف صحابہ کے گھروں میں رکھے گئے تھے اور شفیق عالم ﷺ نے حکم دیا تھا کہ جو کوئی اپنے قیدی کو بلا فدیہ آزاد کرنا چاہے وہ ہر طرح سے اس کا مجاز ہے۔ چنانچہ ایک قریشی قیدی مطلب بن حرث مخزومی انصار کے قبیلہ بنو خزرج کی حراست میں تھا۔ انہوں نے اس کو فدیہ لیے بغیر چھوڑ دیا اور وہ مکہ معظمہ پہنچ گیا۔ ایک قیدی صیفی بن ابو رفاعہ مخزومی تھا جب مکہ معظمہ سے کوئی شخص اس کا فدیہ لے کر نہ آیا تو اس نے وعدہ کیا کہ اگر مجھے چھوڑ دو تو میں مکہ پہنچ کر خود اپنا فدیہ بھیج دوں گا۔ چنانچہ صحابہؓ نے اس کو رہا کر دیا لیکن مکہ پہنچ کر اس نے کچھ نہ بھیجا۔

وہب بن عُمیر کی رہائی: عمر بن وہب جمحی کا بیٹا بھی جس کو وہب بن عمیر کہتے تھے اسیرانِ بدر میں داخل تھا۔ جب غزوۂ بدر کے بعد عمیرؓ پیغمبر خدا ﷺ کے قتل کی نیت سے مدینہ منورہ آئے اور آپ کی جاں ستانی کے بجائے خود ہزار جان سے آپ ﷺ کے جاں نثار بن گئے تو آپ ﷺ نے حکم دیا کہ ان کے بیٹے کو چھوڑ دو۔ چنانچہ وہب بن عمیر کو بھی رہا کر دیا گیا۔ معاویہ بن مغیرہ اموی (جو خلیفہ عبدالملک بن مروان کا نانا تھا) جنگ بدر میں قید ہوا تھا۔ شفیق عالم ﷺ نے فدیہ لیے بغیر چھوڑ کر اس پر بھی احسان کیا لیکن یہ احسان فراموش جنگ اُحد میں پھر مسلمانوں کے مقابلے پر آموجود ہوا۔ آخر حضرت زبیر بن عوامؓ کی تلوار نے اس کو زندگی کی رسوائی سے نجات بخشی۔ ان کے علاوہ جو جو قیدی مفلس و نادار تھے اور ان کا فدیہ لے کر کوئی نہ آیا آپ ﷺ نے ان سب کو آزاد کر دیا۔ وہ ممنون احسان ہو کر اور آپ ﷺ کو دعائیں دیتے ہوئے مکہ واپس گئے۔ (سیرت ابن ہشام)

ابو عزّہ شاعر کی مخلصی: ان ایام میں مکہ معظمہ کے اندر دو مشہور شاعر تھے۔ ابو عزّہ عمرو بن عبداللہ جمحی اور مسافع بن عبد مناف بن وہب۔ ابو عزّہ عمرو بھی غزوۂ بدر میں مسلمانوں کے ہاتھوں اسیر ہوا تھا۔ یہ شخص بڑا مفلوک الحال تھا اور اس کے گھر میں بہت سی جوان بیٹیاں بن

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

بھوک ختم نہیں ہوئی: دو بھوکے ایسے ہیں جن کا پیٹ نہیں بھرتا۔ ☆ طالب علم و طالب دنیا۔ جو حق سے جنگ کرے گا حق اسے شکست دے گا۔

آپ کا خواب اور تعبیر

سبز وسفید سانپ

خواب: میں نے دیکھا کہ میں اور میری بڑی بہن سکول کا کام کر رہے ہیں۔ پھر میں ایک لمبا سفید رنگ کا سانپ نما جانور دیکھتی ہوں جو کہ ایک صفحے (ورق) پر کچھ لکھ رہا ہوتا ہے اور مسکراتا ہے (سانپ) کی شکل بالکل ایسی ہوتی ہے جیسی کارٹون میں۔ میں بھی ہنس رہی ہوں خوش ہوتی ہوں۔ اچانک ایک سبز رنگ کا سانپ دیکھتی ہوں جو سفید سانپ کی طرف جارہا ہوتا ہے مجھے لگتا ہے کہ سبز سانپ اسے کاٹ کر مار دے گا میں اسے بچانے کیلئے ڈرتے ڈرتے سبز رنگ کے سانپ کو گردن سے مضبوطی سے پکڑ لیتی ہوں تو سبز سانپ اپنی زبان باہر نکال لیتا ہے وہ تار جیسی کالی رنگ کی اور سخت ہوتی ہے مجھے اس کی زبان ہلکی سی چبھتی ہوئی محسوس ہوتی ہے تو میں اپنی والدہ سے کہتی ہوں کہ وہ سانپ پکڑ لیں وہ میرے ہاتھ سے سبز سانپ لیتی ہیں۔ سفید سانپ بدستور مسکرا رہا ہوتا ہے۔ (ع ا ج، لاہور)

تعبیر: آپ کے خاندان یا برادری میں دو افراد ہیں جو خفیہ طور پر آپ لوگوں کو نقصان پہنچانا چاہتے ہیں ایک دشمن تو نہایت فاسق فاجر اور بددین، بددیانت معلوم ہوتا ہے جس کو سفید سانپ کی شکل میں دکھایا گیا ہے۔ دوسرا دیندار اور امانت دار دشمن ہے، جس کو سبز رنگ میں دکھایا گیا ہے بہرکیف آپ حسب توفیق صدقہ دے کر حفاظت و عافیت کی دعا کریں۔ (واللہ اعلم)

قابل اعتبار رشتہ

خواب: میں نے دیکھا کہ اس کی کپڑے کی دکان ہے اور وہ بھی ہمارے چچا کے گھر کے ساتھ وہ میری امی اور دادی کو چادر دکھانے آتا ہے۔ پتہ نہیں انہوں نے کیا کہا مگر جاتے وقت وہ چادر مجھے بھی دکھاتا ہے اور میں سوچ میں پڑ جاتی ہوں۔ امی آئیں تو میں نے پوچھا کہ وہ چادر آپ نے کیوں نہیں لی تو وہ کہتی ہیں کہ ہم نے چادر کی قیمت 110 روپے لگائی ہے مگر وہ 150 روپے مانگتا ہے جاؤ اسے کہو کہ وہ چادر 110 روپے میں دیدے۔ مگر جب میں جاتی ہوں تو کچھ لڑکے میرا راستہ روکتے ہیں مگر میں پھر بھی چلی جاتی ہوں۔ جب میں اپنے چچا کے گھر جاتی ہوں تو وہ مکان بنا رہے ہوتے ہیں اور وہاں سے میری چچی بہت پست سی جگہ میں بیٹھی ہوتی ہے اور وہاں انہوں نے چولہا بھی رکھا ہوتا ہے اور میں ان سے سالن مانگتی ہوں اور وہ دے بھی دیتی ہیں مگر میں ابھی گھر نہیں آتی ہوں کہ میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ (نعیمہ خان، پشاور)

تعبیر: آپ کا خواب اس انداز سے قابل اعتبار ہے کہ اس جگہ رشتہ کرنے میں بظاہر کوئی حرج نہیں ہے اور یہاں رشتہ کرنے سے مالی آسودگی ملے گی اور آپ کی عزت و مرتبہ میں اضافہ ہوگا۔ واللہ اعلم

ملت و وطن کی خدمت

خواب: میں نے ایک جگہ بم رکھ دیا اور وہ چل گیا۔ پھر میں نے دوسرا بم رکھا تو میرے کزن کو پتہ چل گیا۔ میں گھر آ گیا اس کے بعد پولیس آئی اور اس کے ساتھ کئی آدمی ہوتے ہیں جب وہ دروازہ کھولتے ہیں تو میں سامنے بیٹھا ہوتا ہوں۔ سب کہتے ہیں کہ یہ تو گلوکار ہے پھر وہاں سے میں فرار ہو جاتا ہوں اور آنکھ کھل جاتی ہے۔ (اسلام الدین، راولپنڈی)

تعبیر: آپ گلوکار بننے کا ارادہ ترک کر دیں اور کسی نیک کام کرنے پر توجہ دیں جو خاص طور پر وطن کی خدمت سے تعلق رکھتا ہو ورنہ پریشانی لاحق ہوسکتی ہے۔

پڑوسی کا حق باقی ہے

خواب: میں نے دیکھا کہ ہمارے پڑوسی کا چھوٹا بھائی جس کی عمر تقریباً 33 یا 34 سال ہے کسی بات پر جو مجھے اب یاد نہیں ناراض ہو کر ہاتھ میں پستول لیے باہر محلے میں جہاں کہ میں تقریباً 40 سال پہلے رہتا تھا، میرا پڑوسی مجھے مارنے کیلئے آمنے سامنے آتا ہے۔ میں بے خوف ہوں جبکہ میرے ہاتھ میں رائفل ہے۔ میں نے اس کے مقابلہ کیلئے اسے ختم کرنے کے ارادے سے اس پر فائر کر دیا۔ گولی اس کے سر کے اوپر سے گزر جاتی ہے۔ میں پھر دوسرا فائر کرتا ہوں جو کہ اس کے سینے میں لگتا ہے اور وہ مر جاتا ہے۔ محلے کے تمام لوگ اور عورتیں گھر میں اور پڑوسی (اس کے گھر) میں جمع ہوتے ہیں۔ میں مطمئن ہوں کہ پولیس مجھے پکڑ کر بھی لے جائے تو کوئی بات نہیں کیونکہ میرا عمل ٹھیک تھا کیونکہ میں نے ایسا اپنی عزت کی خاطر کیا ہے۔ جبکہ حقیقت میں مذکورہ پڑوسی 40 سال پہلے اپنی بیوی بچوں سمیت یہاں رہتا تھا اور اس کا کوئی چھوٹا بھائی نہ تھا۔ نیز اس پڑوسی کو فوت ہوئے بھی تقریباً 20 سال ہوگئے ہیں۔ (سید شراکت علی، اسلام آباد)

تعبیر: آپ کے اس پڑوسی کا کوئی حق آپ پر باقی ہے وہ آپ ان کے بیوی بچوں کو پہنچائیں یا ان کی طرف سے صدقہ کر دیں خواہ آپ کو یاد آئے یا نہ آئے بہرحال آپ حسب توفیق ان کی طرف صدقہ ضرور کر دیں ممکن ہے اگر کوئی اور حق نہیں تو آپ کے کسی عمل سے ان کو تکلیف پہنچی ہو آپ کو اس کا احساس بھی نہ ہوا ہو اس لیے اس کام کو کریں انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

بڑی مصیبت کا اندیشہ

خواب: میں اور میری بڑی بہن دونوں دوسرے محلے کی مسجد کی ایک بہت اونچی دیوار پر کھڑے ہیں جس سے اترنے کا ہم دونوں کو کوئی راستہ نہیں مل رہا۔ دونوں ڈرے ہوئے ہیں اور مدد چاہ رہے ہیں تاکہ دیوار سے اتر سکیں لیکن کوئی صورت نظر نہیں آرہی اسی عالم میں آنکھ کھل جاتی ہے۔ تعبیر کیلئے بہت بے چین ہوں۔ (عدنان زبیر، کراچی)

تعبیر: آپ دونوں اپنی طرف سے فوراً صدقہ دیں ورنہ کسی بڑی مصیبت میں گرفتار ہونے کا قوی امکان ہے۔ خصوصاً وہ آفت لاعلاج مرض کی شکل میں آسکتی ہے اس لیے صدقہ دے کر خوب عافیت وصحت کی دعائیں کرتے رہیں۔ اللہ آسانیاں فرمائے۔ آمین

آسیبی اثرات

خواب: میں نے دیکھا کہ ہمارے سارے کمروں کے دروازے بند ہیں۔ ایک پاگل شخص گیلری میں کھڑا ہوا بہت زور زور سے میرا نام لے کر پکار رہا ہے۔ (میں اس شخص کو نہیں پہچانتی) اور ہم سب بہت خوفزدہ سے نظر آئے جبکہ میں روئے جارہی ہوں کہ اسے کھانا کھلا دیں لیکن سب مجھے منع کر رہے تھے۔ کافی دیر تک اودھم مچانے کے بعد وہ شخص بیٹھ جاتا ہے۔ میں ابو امی سے چھپ کر کھانا لے کر جاتی ہوں اسے کھلاتی ہوں اور نجانے اسے کیا سمجھاتی ہوں۔ وہ میری باتیں بالکل خاموشی سے سنتا ہے۔ پھر میں اٹھ کر جانے لگتی ہوں کہ اچانک دیکھتی ہوں کہ وہ میرے پیچھے آرہا ہے۔ میں تھوڑا سا تیز چلتی ہوں وہ بھی تیز چلنے لگتا ہے میں بھاگنا شروع ہو جاتی ہوں وہ بھی بھاگنے لگتا ہے اور میری آنکھ کھل جاتی ہے اور مجھے بہت ڈر لگتا ہے۔ (ش ر، کراچی)

تعبیر: آپ پر آسیبی اثرات مسلط ہو کر پریشان کرنا چاہتے ہیں۔ اس لیے آپ آیت الکرسی روزانہ اکتالیس دفعہ پڑھ کر پانی پر دم کریں وہ پی لیا کریں اور انشاء اللہ سب ٹھیک ہو جائے گا۔ واللہ اعلم

لیکوریا کیلئے: انگور کا رس، ہم وزن شہد صبح وشام استعمال کریں۔ رنگ بھی نکھرے گا، حاملہ استعمال کرے تو صحت مند بچہ ہوگا۔

سانس کی مشق سے ٹینشن کا علاج

علم النفس کے ماہرین کے مطابق سانس لینے کی رفتار یا سانس کا اتار چڑھاؤ ہماری زندگی کے لمحات کا تعین بھی کرتا ہے۔ جلدی جلدی اور بے اعتدالی سے سانس لینا زندگی کے لمحات کو کم کر دیتا ہے۔ (سید نور عالم شاہ، شوکی شریف)

ماورائی علوم کے ماہرین کا خیال ہے کہ سانس اور خیال کا آپس میں گہرا تعلق ہے۔ ذہن کی تمام تر قوتوں اور اعصاب کی تمام تر توانائیوں میں مرکزیت پیدا کرنے کیلئے سانس کی مشقیں تجویز کی جاتی رہی ہیں۔ اس کے علاوہ مثبت طرز فکر کے حصول میں بھی سانس کی مشقوں کے ذریعے مدد لی جاسکتی ہے۔ یوں تو کائنات میں بہت سی شفا بخش لہریں ہر وقت موجود ہوتی ہیں لیکن ارتکاز توجہ کے ذریعہ ان لہروں سے توانائی حاصل کر کے بہت سے مفید کام لیے جاسکتے ہیں۔ جب ان لہروں کا کسی ایک جگہ ارتکاز ہوتا ہے تو یہ ایک مثبت قوت بن جاتی ہے اور انسان کے ذہن وجسم پر صحت مند اثرات مرتب کرتی ہیں۔ اس بات کو یوں سمجھئے کہ دن کے وقت دھوپ ہر طرف پھیلی ہوتی ہے لیکن جب محدب عدسہ پر اس کی حرارت کو مرتکز کر دیا جائے تو اس سے آگ بھڑک اٹھتی ہے۔ علم النفس کے ماہرین کے مطابق سانس لینے کی رفتار یا سانس کا اتار چڑھاؤ ہماری زندگی کے لمحات کا تعین بھی کرتا ہے۔ جلدی جلدی اور بے اعتدالی سے سانس لینا زندگی کے لمحات کو کم کر دیتا ہے۔ سانس جتنا زیادہ آہستگی اور پرسکون انداز میں لیا جائے گا عمر میں اضافہ کے امکانات بڑھتے جائیں گے اور آپ ایک صحت مند زندگی بھی گزار سکیں گے۔ اس کے ساتھ ہی آپ کا طرز زندگی بھی نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ مادی اشیاء میں انہماک کے دوران چونکہ فرد کے اندر اس کے حصول کی خواہش مچلنے لگتی ہے اور جلد از جلد اسے حاصل کر لینا چاہتا ہے۔ اس دوران وہ اپنی صلاحیتوں کو تیزی سے ضائع کرنے لگتا ہے۔ اس کے برعکس خدا کی ذات پر یقین اور صبر وتحمل سے انسان اپنی صلاحیتوں کو ضائع ہونے سے بچالیتا ہے۔ منفی جذبات مثلاً غصہ، نفرت اور انتقام وغیرہ کی صورت میں دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار میں اضافہ ہوجاتا ہے۔ سائنسی بنیاد پر کیے گئے تجربات کی بنا پر یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ دوران نیند انسان کی سانس کی رفتار نہایت کم ہو جاتی ہے اور سانس کی رفتار کم ہو جانے سے اس پر ایسی لہروں کا غلبہ ہوتا ہے جو اس کو انتہائی پرسکون حالت میں لے جاتی ہیں۔ ذہنی طور پر پرسکون افراد کی نیند بھی نہایت گہری ہوتی ہے۔ آپ نے نوٹ کیا ہوگا کہ نیند یا خواب کے دوران اگر کوئی ایسا واقعہ پیش آجائے جس میں ڈر اور خوف کے مناظر ہوں تو جاگنے کے بعد دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار نہایت تیز ہو جاتی ہے۔ یعنی ہم یہاں یہ کہہ سکتے ہیں کہ زیادہ تیزی سے سانس لینا انسان کو شعور اور سانس کی رفتار کو کم کر دینا لاشعور کے قریب کر دیتا ہے۔ اب ہم یہاں سانس کی چند مشقوں کا تذکرہ کرتے ہیں۔ جو آپ کو تندرست اور توانا بنانے میں معاون ہیں۔

پہلی مشق: سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ بازو جسم کے ساتھ جڑے ہوئے ہوں۔ بازوؤں کو سیدھا رکھتے ہوئے اوپر کی جانب اٹھائیے۔ یہاں تک کہ سر کے اوپر جا کر ہاتھ ایک دوسرے کو چھولیں۔ ہاتھوں کو اوپر رکھتے ہوئے سانس کو حتیٰ المقدور اندر روکے رکھیں۔ ہاتھوں کو آہستہ آہستہ نیچے لاتے جائیں، ساتھ ہی ساتھ آہستہ آہستہ سانس بھی خارج کرتے جائیں۔

دوسری مشق: سیدھے کھڑے ہو جائیں بازوؤں کو سامنے کی جانب پھیلالیں۔ سانس اندر کی طرف لے جا کر روک لیں۔ بازوؤں کو پیچھے کی جانب لے جائیں پھر دوبارہ پہلی حالت میں لے آئیں۔ بازوؤں کو حرکت کئی دفعہ دیں۔ متواتر سانس روکے رکھیں جتنی دیر برداشت کر سکیں اتنی دیر بازوؤں کو حرکت دیں۔ جب سانس اندر رکھنا برداشت سے باہر ہو جائے تو آخر میں منہ کے ذریعے آہستہ آہستہ سانس باہر نکال دیں۔

تیسری مشق: سیدھے کھڑے ہو جائیں بازو سیدھے اپنے سامنے تان لیں، گہری سانس اندر لے کر روک لیں، بازوؤں کو جھونکا کر چکر دار گھمائیے اپنے سامنے کی طرف گول دائرہ میں چکر دیں یا گھمائیں، کچھ چکر دائیں طرف کریں اور کچھ بائیں طرف اس دوران مسلسل سانس روک کر رکھنی ہے۔ جب تک برداشت ہو روکے رکھیں، پھر ناک کے ذریعے سانس خارج کر دیں۔ یاد رکھیے! کندھوں کو چکر دار گھمانے کے دوران مسلسل سانس کو اندر روکنا ضروری ہے۔

چوتھی مشق: پیٹ کے بل زمین پر لیٹ جائیں اور ہتھیلیاں بازوؤں کے پاس زمین پر ہوں "یعنی ہاتھ زمین پر ہوں جسم کو اٹھانے کیلئے" پورا سانس اندر کھینچ لیں اور سانس کو روک لیں۔ تمام جسم تناؤ کی کیفیت میں ہو یہاں تک کہ ایک ایک عضو میں تناؤ آجائے۔ اپنے ہاتھوں سے جسم کو اوپر کی طرف اٹھائیے۔ اس وقت تک جب تک کہ جسم کا وزن ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں پر نہ آجائے تمام بوجھ ہاتھوں پاؤں کی انگلیوں پر مستقل رکھنا ہے۔ دوبارہ اپنی پہلی پوزیشن میں لیٹ جائیں۔ منہ کے ذریعے سانس خارج کر دیں۔

پانچویں مشق: سیدھے کھڑے ہوں، ہتھیلیوں کو ایک طرف دیوار سے لگا دیں جیسے کہ گاڑی کو دھکا لگانے کی پوزیشن میں ہوتے ہیں۔ سینے کو دیوار کے قریب لے جائیں۔ سانس کو اندر لے کر روک لیں۔ مسلسل روکے رکھیں۔ جسم کا وزن ہاتھوں پر محسوس ہو۔ ہاتھوں کی طاقت سے اپنے جسم کو دیوار سے دور کریں، جسم کو متواتر تناؤ میں رکھیں آخر میں سانس منہ کے ذریعے تیزی سے خارج کر دیں۔

چھٹی مشق: سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ہاتھ کمر پر رکھیں یا کمر پکڑ لیں، کہنیاں باہر نکلی ہوں۔ پورا سانس گہرائی میں لیکر روک لیں۔ پھیپھڑے ہوا سے بھر لیں۔ کمر اور ٹانگوں کا پچھلا حصہ سخت رکھیں یا ان میں تناؤ کی کیفیت پیدا کریں۔ آگے کی طرف جھکیں ساتھ ہی ساتھ آہستہ آہستہ سانس خارج کرتے جائیں۔ یہ تو ہوا ایک چکر اس طرح کم از کم پانچ چکر پورے کریں۔

ساتویں مشق: یہ مشق بیٹھ کر اور کھڑے ہو کر دونوں صورتوں میں کی جاسکتی ہے۔ صرف اس بات کا خیال رہے کہ ریڑھ کی ہڈی سیدھی حالت میں ہو۔ اس میں تناؤ پیدا نہ ہو۔ اس کے بعد اندر کی جانب گہرا سانس لیجئے، سانس آہستگی سے لیجئے۔ پہلے ہلکا سانس لیجئے اس کے بعد اس سانس کو روک کر دوسرا سانس لیجئے اور جب تک آکسیجن پوری طرح پھیپھڑوں میں نہ بھر جائے اس وقت تک سانس روکے رکھیں۔ پھر ناک کے ذریعے آہستگی سے سانس خارج کر دیں۔

بالوں کیلئے لاجواب نسخہ: آملہ 2 کلو لیکر رات کو پانی میں بھگو رکھیں صبح پانی نچوڑ کر 1 کلو کھوپڑا کا تیل میں ملا کر پانی جلا دیں۔ باقی تیل بچے گا وہ تیل استعمال کریں۔ بالوں کیلئے بہت فائدہ مند چیز ہے میں نے کافی دفعہ بنایا ہے، دوستوں کو بھی ہدیہ کیا ہے ہر کسی نے تعریف کی۔ (حاجی رفیق)

لوگوں سے تعلق: لوگوں سے اس طرح میل جول رکھو کہ اگر مر جاؤ تو روئیں اور اگر زندہ رہو تو تم سے ملنا چاہیں۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں۔اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں نیز عبقری کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

چاچا یوسف کے مجربات یا ٹوٹکے

(عزیز الرحمٰن عزیز، پشاور)

(1) چاچا یوسف نے ایک نسخہ جو کہ دمہ کیلئے دیا تھا اور وہ نسخہ میں ابھی تک لوگوں کو دے رہا ہوں۔وہ بڑا ہی آسان اور سہل ہے۔گولیاں بنا کر رکھ لیں۔مریضوں کو 5/6 گولیاں دے دیں۔ایک صرف گولی رات کو پانی کیساتھ (صرف ایک گولی روزانہ) وہ بھی رات کا کھانا کھانے کے بعد۔اس میں ایک احتیاط ضروری کرنی ہے کہ جو مریض افیون کھانے کا عادی ہو تو اسے گولی نہیں دینی اس کی وجہ یہ ہے کہ افیونی کو قبض رہتا ہے۔اس گولی سے افیونی کا پیٹ نرم بلکہ انتہائی خطرناک صورتحال ہو جائے گی۔لہٰذا افیونی مریض کو گولیاں نہ ہی دیں تو بہتر ہوگا۔

یاد رہے کہ مریض یعنی دمے کا مریض ایک گولی کھانے سے اسے کچھ افاقہ ہوتا ہے تو اس شوق میں دوسری گولی بھی کھالیتا ہے اس سے مریض کو پاخانے لگ جاتے ہیں۔یہ گولیاں مسلسل کھانے سے بہت فائدے ہیں، واللہ اعلم

ھوالشافی: فلفل دراز 1 چھٹانک .(مگاں) تنبہ 1 چھٹانک (تمبہ) شہد، دونوں دوائیوں کو آہن دستہ سے اچھی طرح پیس لیں اور چھان لیں۔

بعد ازاں دونوں ادویہ کو آپس میں ملا دیں کسی ڈھکن والے کھلے منہ والے برتن میں سفوف ڈال کر اوپر سے ایک چمچ کھانے کا شہد ڈال کر رہنے دیں دوسرے دن دیکھیں کہ شہد اور ادویہ آپس میں مل گئی ہیں تو گولیاں نخود (چنے) برابر بنالیں۔انشاء اللہ فائدہ ہی فائدہ ہے۔

شوگر، خارش کیلئے

(نمبر 2) گندھک آملہ سار، چاکسو، کچور

تینوں ادویہ ہموزن علیحدہ علیحدہ پیس لیں اور کپڑا یا باریک چھلنی سے چھان کر اور دوبارہ علیحدہ علیحدہ تول لیں یعنی ہموزن کرلیں کیونکہ ان میں چاکسو کا وزن کم ہو جائے گا۔لہٰذا چاکسو کے وزن پر گندھک، کچور بھی وزن کرلیں۔ان ادویہ کو اچھی طرح مکس کرلیں اور بڑے سائز کے کیپسول بھرلیں۔صبح وشام، ایک ایک کیپسول پانی کے ساتھ نہار منہ کھائیں۔ ہفتہ عشرہ بعد شوگر ٹیسٹ کرالیں۔انشاء اللہ شوگر نارمل ہو جائے گی۔خارش کیلئے رات کو ایک ماشہ سفوف پیالی میں قدرے پانی میں ڈال دیں۔نہار منہ مع پانی کھالیں۔فائدہ آپ کو ہفتہ عشرہ میں معلوم ہو جائے گا۔

دھدر، چنبل، خارش کیلئے

(3) ایک معروف حکیم صاحب کے دواخانہ کی دوا دھدر چنبل، خارش وغیرہ کیلئے دلروز ہوتی تھی۔شاید اب بھی ہو۔مٹی کی ہانڈی، دو عدد کاسے، ایک المونیم کا چھوٹا اور ایک بڑا کاسہ، بڑا ہانڈی پر ڈھکن کی طرح رکھنا ہے اور مٹی کا لیپ کرنا ہے۔تاکہ دھواں باہر نہ نکلے۔ڈھکن والے کاسے میں پانی ڈال دیں اور نیچے ہانڈی میں کھوپرے کی سخت ہڈی کے چھوٹے چھوٹے پیس کرکے ہانڈی میں ڈال دیں اور ان ہڈیوں پر چھوٹا کاسہ سیدھا رکھ دیں تاکہ اس میں تیل آنا شروع ہو جائے۔لیجئے آپ کا دلروز تیار ہے۔ہر قسم کی داد، چنبل، خارش کیلئے انتہائی مفید ہے۔

رسولی کے خاتمہ کیلئے

(4) آئے دن آپ اخبارات میں پڑھتے رہتے ہیں کہ فلاں خاتون کے پیٹ سے تا15 کلو رسولی نکلی ہے۔اس رسولی کا بغیر آپریشن، اخراج کا حیرت انگیز نسخہ۔کاچ ماچ کے بیج (کاچو ماچو) تخم مکوہ (شاید یہ بھی نام ہے کاچ ماچ کا) اس کا ساگ۔دیہات کی خواتین زنانہ بیماریوں کیلئے شوق سے کھاتی ہیں۔ویسے یہ ساگ انتہائی کڑوا ہوتا ہے مگر تندرست رہنے کیلئے (ہر قسم کی بیماریوں سے) یہ کڑوا پن تو برداشت کرنا پڑیگا۔تخم کاچ ماچ کی پوٹلی بنا کر کسی سمجھدار دایہ سے رکھوا دیں۔میڈیکل رپورٹ کے مطابق اگر پیٹ میں رسولی ہو تو تب یہ عمل کریں ورنہ نقصان کا خطرہ ہو سکتا ہے۔رسولی جتنی بڑی ہوگی پانی بن کر بہہ جائے گی۔پوٹلی کو بھگو کر رکھنا پڑتا ہے۔پانی میں بھگو دیں تو بہتر ہے۔تخم کاچ ماچ کو زدوکوب کرکے پوٹلی بنانا پڑتی ہے۔

چاچا یوسف مرحوم کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھیے گا۔

قارئین کیلئے

(خورشید اختر)

ممکن ہے کبھی ایسا بھی ہوا ہو کہ آپ کو کسی نے 2 انمول خزانے تحفتاً دیئے ہوں۔آپ کو اس کا مطالعہ کرنے کے بعد احساس ہوا ہو کہ یہ تو بہت ہی زبردست آیات ہیں اور آپ نے ان کو پڑھنا اپنا معمول بنالیا ہو۔

ممکن ہے پھر ایسا ہوا ہو کہ آپ اپنے کسی مسئلے کے حل کیلئے عبقری کے مدیر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی سے ملنے کا ارادہ کر بیٹھے ہوں۔اپنی بہت ساری مصروفیات میں سے بے حد مشکل سے آپ نے وقت نکالا ہو۔یہ بھی ممکن ہے کہ آپ میں کسی صاحب کو اپنے دفتری اوقات سے چھٹی لینا مشکل ہو اور بڑی مشکل سے آپ تھوڑے وقت کی رخصت لے کر وقت اور کرایہ صرف کرکے عبقری کے دفتر پر بہ مشکل پہنچ پائے ہوں۔یہ بھی ممکن ہے کہ یہاں آنے کے بعد آپ کو یہ سن کر سخت کوفت محسوس ہوئی ہو کہ آپ کا یہاں آنا بے سود ثابت ہوا ہے اور ٹوکن تو تمام کے تمام ختم ہو چکے ہوں۔کوئی خوش نصیب ایسا بھی ہوگا جس کو آخری ٹوکن مل گیا ہو اور آپ حضرات میں سے کوئی خوش فہم ایسا بھی ہو جو تھوڑے سے تعلقات کا غرور لے کر ایسے ہی انتظار میں بیٹھ گیا ہو کہ چلو 30 ٹوکن ختم ہونے کے بعد اگر حضرت صاحب کے پاس کچھ وقت ہوا اور وہ نظر کرم فرما دیں۔شاید کسی کے ساتھ یہ بھی ہوا ہو کہ 3 یا 4 گھنٹے کا طویل انتظار بہت تکلیف دہ ثابت ہوا ہو یا شاید کوئی مغرور تعلق دار تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد حضرت صاحب کی طرف سے ایک مسکراہٹ کا تبادلہ کرنے پر فخر محسوس کرتا ہو اور پہچان اور شناخت کو پس پشت ڈال کر حکیم صاحب کی طرف سے اسے زبردست ڈانٹ پڑ گئی ہو۔غم اور حیرت سے وہ پشیمان ہو کر ادھر ادھر بیٹھے حضرات میں شرمندہ ہو گیا ہو۔یہ فخر محسوس کیا ہو کہ وہ حضرت صاحب سے پہچان لیے جانے کا متمنی ہے اور یہ بھی ممکن ہے کہ جب آپ کی باری آئی ہو تو قریباً وقت ختم ہو رہا ہو اور آپ جو تفصیل حضرت صاحب کو سنانے جانے والے ہوں، حضرت صاحب کی طرف سے انتباہ کیا گیا ہو کہ بات مختصر بتائیں۔یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کا مسئلہ سن لینے کے بعد حضرت صاحب نے بہت جلدی جلدی آپ کو اس کا حل بتایا ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ نے دوسرا مسئلہ پیش کیا ہو یا اسی مسئلے پر کوئی اور بات پوچھنے کی کوشش کی ہو تو ایک زبردست ڈانٹ سے آپ کی پذیرائی کی گئی ہو اور آپ کو اٹھ جانے اور جگہ چھوڑنے کا حکم دیا گیا ہو۔آپ تھوڑے سے دلبرداشتہ ہو کر اٹھ کھڑے ہوئے ہوں۔گھر واپس آتے آتے آپ ڈبل مائینڈ ہو گئے ہوں مگر ایک آواز جو آپ کے اندر سے آپ کو سنائی دیتی ہو کہ یہ جو حل اور وظیفہ آپ کو بتایا گیا ہوا سے ہر حال میں پورا کرنا ہے۔آپ بادل ناخواستہ اس وظیفے کو

شروع کر لیتے ہیں اور مخصوص ایام پورے ہونے کے بعد ایک بار پھر آپ حضرت صاحب کے پاس پہنچ جاتے ہیں۔ تو میرے عزیز، بہن اور بھائیو! کیا آج تک ایسی کوئی تحریر، کوئی آیات، کوئی ہدایت آپ کی نظر سے گزری ہے جس میں دو انمول خزانے جیسے واقعات جن میں سو فیصد کامیابی ہی کامیابی ہو۔ جب بھی کوئی مسلمان دو انمول خزانے پڑھتا ہے اور اس پر پابندی سے عمل بھی کرتا ہے تو کہیں نہ کہیں کوئی نہ کوئی فائدہ تو ہوتا نظر آرہا ہے تب ہی تو کسی انہونی یا پرانی مشکل کے حل کیلئے آپ کو حضرت صاحب کا خیال آیا ہو تو بہنو اور بھائیو! اگر آپ وقت نکالتے ہیں۔ پیسہ خرچ کرکے ان کے پاس آتے ہیں تو کس کیلئے۔ اپنے فائدے کیلئے نا! حضرت صاحب کو اس میں کتنا فائدہ ہے، کچھ نہیں نا، ٹوکن اگر ختم ہوگئے تو اس میں بھی حضرت صاحب کا تو کوئی قصور نہیں نا، آپ میں سے کوئی اگر اپنی مرضی سے وہاں بغیر ٹوکن کے انتظار میں بیٹھا تو حضرت صاحب کو کوئی فائدہ نہیں نا، آپ اگر پہچان اور شناخت کا غرور اپنے اندر لیے بیٹھے ہیں تو یہ بھی ممکن ہے کہ ہر سائل اپنے اندر یہی سوچ، یہی جذبہ رکھتا ہو۔ آپ کو تو کئی ماہ بعد ایک دن کیلئے اتنی دیر بیٹھنا مشکل لگتا ہے لیکن اگر آپ حضرت صاحب کیلئے سوچیں جو سردی، گرمی، دھوپ، چھاؤں، آندھی، طوفان، بارش، بیماری، مصروفیت، عزیز رشتہ داری، بال بچوں کے کام چھوڑ کر صرف آپ کیلئے روزانہ بے لوث کئی گھنٹے صرف آپ کیلئے بیٹھتے ہیں۔ جسے کوئی لالچ نہیں ہے، جسے کوئی غرض نہیں ہے، جسے ان لوگوں کی اشکال تک یاد نہیں جو اس بے لوث شخص سے بے حساب فیض اٹھا چکے ہیں اور پھر کوئی ہے جو آپ کے پیچیدہ سے پیچیدہ روحانی مشکلات کا فوری حل آپ کو دے سکے۔ آپ اپنے ایمان سے کہیں، سوچیں کہ ان کا دیا ہوا حل اللہ کے حکم سے آپ کیلئے راہِ نجات ثابت نہیں ہوتا ہے؟ آپ کے مسائل حل نہیں ہوتے ہیں؟ ان کے دیئے ہوئے وظائف آپ کے اندر ایک انہونی طاقت اور ایک شانت سی طمانیت نہیں بھر دیتے ہیں۔ کیا وجہ ہے کہ آپ کا دیا ہوا وظیفہ پڑھنے کے بعد جیسے ہی ختم ہوتا ہے آپ کسی سوالی کی طرح دوبارہ ان کے دروازے پر جا کر کھڑے ہوتے ہیں۔ اصل مقصد تو فائدہ ہے۔ جو حضرت صاحب بغیر کسی غرض کے لوگوں میں اپنا فیض بانٹتے چلے جارہے ہیں اور آپ سے کسی بھی قسم کی تمنا یا آس بھی نہیں رکھتے۔ کبھی آپ سے دوبارہ آنے کو بھی نہیں کہتے۔ آپ خود بے اختیار ہو کر ان کے در پر جاتے ہیں۔ تو میری بہنو اور بھائیو! صرف اس لیے کہ آپ فیض یاب ہوتے ہیں۔ فائدہ پاتے ہیں۔ بغیر فائدے کے آج کی اس دنیا میں کون کسی کیلئے وقت ضائع کرتا ہے۔ ہاں اگر ایسا کوئی ہے تو وہ صرف حضرت حکیم محمد طارق محمود صاحب ہیں جن کو ہم کوئی فیض نہیں دیتے کیونکہ کیا کبھی ہم نے اپنے مسائل حل ہونے پر ان کو دعا دی ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم کچھ اور ان کو نہیں دے سکتے تو صرف انکی مزید سے مزید بہتری کیلئے دعا ہی کر دیں۔ اللہ ان کے درجات مزید بلند کرے۔ (آمین)

شوگر کا مجرب روحانی علاج

(مرسلہ: محمد دلشاد ثاقب۔ ملتان)

جناب حکیم محمد طارق صاحب السلام علیکم: آپ کا رسالہ پڑھا جس میں روحانی علاج لکھے گئے ہیں۔ مجھے پڑھ کر بہت خوشی ہوئی۔ میں بھی روحانی علم سیکھ رہا ہوں اور اس جیسے روحانی رسالے کی مجھے بہت عرصے سے تلاش تھی میں آپ کو آزمایا ہوا نسخہ لکھ کر بھیج رہا ہوں امید ہے آپ اسے ضرور شائع کریں گے اور لوگوں تک پہنچا کر مجھے بھی اس ثواب کے کام میں ضرور شامل کریں گے یہ نسخہ یا جو کچھ بھی سمجھ لیں شوگر کے مریضوں کے لیے ہے۔ (سَلٰمٌ قَوْلًا مِّنْ رَّبٍّ رَّحِیْمٍ ٥ آیت نمبر 57 سورہ یسین) یہ آیۃ مبارکہ کو صبح کی نماز کے بعد جائے نماز پر بیٹھ کر ایک تسبیح روزانہ گیارہ دن پانی پر دم کر کے پیا جائے تو ان شاء اللہ وہ مریض گیارہ دنوں میں اس موذی مرض سے نجات پا جائے گا۔ اول آخر 3 مرتبہ درود ابراہیمی ضرور پڑھیں۔

سورہ یسین کی آیت نمبر 57 روزانہ صبح نماز کے وقت جائے نماز پر بیٹھ کر لکھیں اول آخر 3 مرتبہ درود ابراہیمی پڑھ لیں اوپر والے نسخہ میں بھی اور اس میں بھی اور یہ روزانہ لکھ کر مریض ایک بوتل یا جتنا پی سکے اتنا پڑھا جائے اور آیۃ مبارکہ پانی میں گھول کر پلائیں یاد رہے تسبیح روزانہ پڑھنی ہے یعنی روزانہ پانی نیا پڑھنا ہے اگر کاغذ پر لکھ کر گھول کر پیا جائے تب بھی روزانہ لکھا جائے۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے وہ مریض گیارہ دنوں میں تندرست ہو جائے گا۔

میاں بیوی کے اچھے تعلقات کیلئے

(نوشینہ)

حکیم صاحب السلام علیکم! بھائی آپ نے مجھے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کے ساتھ یَا حَکِیْمُ، یَا حَنَّانُ، یَا عَزِیْزُ کا وظیفہ دیا تھا۔ میاں بیوی کے اچھے تعلقات کے لیے تو میرا سوا لاکھ پورا ہو گیا تھا۔ آپ کے پاس دوبارہ آنا نہ ہوا تو میں نے دوسری مرتبہ پھر شروع کر دیا ہے۔ ویسے تو اللہ کا شکر ہے کہ میاں کی طبیعت میں کافی نرمی ہے۔ لیکن میرے دو سوتیلے بیٹے ہیں۔ ان کو کسی بات سے منع نہیں کرتے چاہے جو مرضی میرے ساتھ سلوک کریں۔ ان پر زبان نہیں کھلتی یہ میرا مسئلہ بھی حل ہو جائے تو دعائیں دوں گی اور دو انمول خزانے پڑھنے سے میرے میاں کو بہت اچھی ملازمت بھی مل گئی ہے۔

حالات بدل گئے

(ایک پوشیدہ اللہ کی بندی)

السلام علیکم! میں اپنے مقصد کے لیے آپ کے یہاں حاضر ہوئی تھی تو ادھر ایک آنٹی سے ملاقات ہوئی جو اپنی زندگی کا واقعہ سنا رہی تھی۔ واقعہ یوں تھا وہ عورت کافی غریب تھی لوگوں کے گھروں میں کام کرتی تھی۔ غریبی سے تنگ آگئی جن کے گھر میں کام کرتی تھی ان میں سے ایک نے اس کو آپ کا پتہ بتایا۔ اس کا کہنا ہے وہ آپ کے پاس آئی۔ آپ نے اس کو (بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ) کا وظیفہ دیا جس کے پڑھنے سے اس کے حالات بدل گئے اور وہ کچھ امیر ہو گئیں۔ حالات بدلتے ہی اس نے وظیفہ چھوڑ دیا۔ غرور اور تکبر آ گیا۔ مگر سات مہینے میں وہ عورت پھر غریب ہو گئی پھر وہ حکیم صاحب کے پاس آئی اپنی غلطی کی رو رو کر معافی مانگی اور دوبارہ (بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ) والا وظیفہ شروع کر دیا۔ اللہ تعالیٰ نے مدد فرمائی اور اس وظیفہ کی بدولت اس کے حالات پھر بہتر ہو گئے۔

سانپ بچھو کے ڈسنے کا علاج

(ریاض حسین ہکڑوال، ضلع میانوالی)

(1) جب سانپ (وغیرہ) ڈس لے اس پر سورۃ فاتحہ پڑھ کر دم کیا جائے اور یہ دم کرنا سات مرتبہ ہو۔ (2) حضور اقدس ﷺ کو بحالت نماز ایک مرتبہ بچھو نے ڈس لیا۔ آپ ﷺ نے نماز سے فارغ ہو کر فرمایا کہ بچھو پر اللہ کی لعنت ہو۔ نہ نماز پڑھنے والے کو چھوڑتا ہے نہ کسی دوسرے کو۔ اس کے بعد پانی اور نمک منگوایا اور نمک کو پانی میں گھول کر ڈسنے کی جگہ پر پھیرتے رہے اور سورۃ الکافرون، سورۃ فلق اور سورۃ الناس پڑھتے رہے۔ (3) حضرت عبداللہ بن زیدؓ بیان فرماتے ہیں کہ ہم نے حضور اقدس ﷺ پر زہریلے جانور کے کاٹے کا رقیہ پیش کیا (جو کچھ پڑھ کر دم کیا جائے وہ رقیہ ہے) آپ ﷺ نے اس کو سن کر اجازت مرحمت فرمائی اور فرمایا کہ یہ جنات کے معاہدہ کی چیزوں میں سے ہے۔ یعنی اس کو سن کر جنات دور ہو جاتے ہیں کیونکہ ان سے عہد لیا گیا تھا کہ اس کو سن کر چلے جائیں گے وہ رقیہ یہ ہے۔

"بِسْمِ اللّٰهِ شَجَّةٌ قَرْنِیَّةٌ مِلْحَةُ بَحْرٍ قِفْطَا"

گھریلو سکون اور بیوی سے محبت: یَا اَوَّلُ 100 بار پڑھنے سے ان شاء اللہ عزوجل اس کی زوجہ اس سے محبت کرے گی۔

(بقیہ: بینگن)

کو جلا کر اس کی راکھ شہد میں ملا کر بواسیر کے مسوں پر لگانے سے بواسیر کو شفا ہوتی ہے۔ (9) گوشت کے ساتھ ملا کر پکانے سے یا اسے کھانے کے بعد انار یا سرکہ استعمال کیا جائے تو اس کی خشکی اور گرمی اثر انداز نہیں ہوتی۔ (10) پختہ زرد بینگن باریک پیس کر چار گنا ویسلین میں ملا کر مرہم تیار کر کے جن ہاتھ پیروں پر لگائی جائے تو ہاتھ پیر پھٹنے بند ہو جائیں گے۔ (11) جس کے ہاتھ پاؤں سے پسینہ آتا ہو اسے چاہیے کہ بینگن سے نکلا ہوا پانی ہاتھوں پر لگانے سے پسینہ رک جاتا ہے، مجرب ہے۔ (12) اگر پودے کے ساتھ سبز حالت کے بینگن میں بہت سے لونگ چبھو دیئے جائیں۔ تو پک جانے پر بینگن کو گھی میں تل لیں اس گھی کو بطور طلاء استعمال کیا جاتا ہے جو کہ پٹھوں کو بے پناہ طاقت دیتا ہے۔ مجرب المجرب ہے۔ (13) بینگن پیشاب آور ہے اور خون کو خراب کرتا ہے۔ زیادہ کھانے سے مردانہ قوت ضائع ہوتی ہے۔ بینگن کا زیادہ استعمال مضر صحت ہے مگر بلغمی مزاج والوں کیلئے ایسا نہیں۔ جن لوگوں کو جسم میں خشکی ہو، نیند کم آتی ہو اور بواسیر کی شکایت ہو انہیں بینگن ہرگز نہیں کھانا چاہیے۔ بینگن کا استعمال ہر قسم کے بخاروں میں منع ہے۔

☆☆☆☆

(بقیہ: کچن سے علاج)

مفید ہے۔ (17) اگر آدھ پاؤ زیرہ سیاہ دس سیر پانی میں ابال کر ٹب میں ڈال کر رحم کے ورم والی مریضہ کو اس میں بٹھائیں تو دو چار دفعہ ایسا کرنے سے عارضہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔ (18) بواسیر کے مسوں کا درد دور کرنے کیلئے گرم گرم زیرہ کا پلٹس باندھنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ (19) زیرہ سیاہ کو رگڑ کر چینی ملا کر پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ (20) قبض کو دور کرتا ہے۔ **نوٹ:** زیرہ سیاہ کو کثرت سے ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس کی کثرت سے پھیپھڑوں اور انتڑیوں کو نقصان پہنچتا ہے۔

(بقیہ: غم کو خوشی میں کیسے بدلیں)

دوسری خاتون (شوہر والی) نے پورا شہر چھان مارا کہ کینٹ کے علاقہ کے ایک چوک جو کہ آخری چوک تھا۔ جب وہ خاتون وہاں پہنچی تو ان کا شوہر نامدار سر جھکائے پیڑے بنا رہے تھے۔ جب اس نے اپنی زوجہ کو دیکھا تو ہکا بکا رہ گیا۔ گھبرائے ہوئے انداز میں ہکلاتے ہوئے اس نے کہا کہ تم یہاں تک کیسے پہنچ گئی، میں نے تو کسی کو بتایا بھی نہیں۔ کسی نے بتایا ہوگا کہ میں یہاں ہوں۔ اور پھر وہ اپنی بیگم کے ساتھ اپنے گھر آ گیا۔ اب تو نانبائی کی بیگم تو خوشی سے پھولی نہیں سما رہی تھی مگر جس خاتون کا بیٹا کلکتہ میں انتقال کر گیا وہ بیچاری اس کے دل کی حالت تو ماسوائے اللہ کے جو دلوں کے بھید خوب جانتا ہے اور کوئی نہیں جان سکتا۔ خوشی والی خاتون تو خوشی کا اظہار کرنے کیلئے مٹھائی، نقدی اور کپڑوں کے جوڑے پھولوں کے ہار لیکر آ گئی۔ میری والدہ جو کہ حساس قسم کی خاتون تھیں اس نے سب کچھ واپس کر دیا۔ اس کے اصرار پر تھوڑی سی مٹھائی لے لی۔ یہ تھی تو مذاق کی بات مگر اللہ پاک نے سچ کر دکھایا۔

(بقیہ: لمبے اور سلکی بالوں کا راز)

کے ساتھ ساتھ گھنے بھی لگتے ہیں۔ اگر آپ اپنے بالوں میں کرلز بنانا چاہتی ہیں تو ماؤس کے استعمال سے اچھے کرلز بنیں گے۔ ماؤس بالوں میں چمک بھی لاتا ہے۔ اگر آپ کے بال چھوٹے ہیں تو ماؤس کا استعمال ضرور کریں کیونکہ اس کے استعمال سے آپ کے بال گھنے بھی لگیں گے اور ان میں لچک بھی آئے گی۔ ماؤس کو بالوں کی جڑوں تک لگا کر خشک ہونے دیجئے۔ پھر دیکھئے آپ کے بالوں میں کیسی رونق آتی ہے۔ ساتھ ہی اگر آپ سر کے کسی مخصوص حصے میں ماؤس کا استعمال کرنا چاہتی ہیں تو اس کیلئے بالوں کو خشک کر کے ماؤس متاثرہ جگہ پر لگائیے۔ دراصل خشک بالوں میں زیادہ واضح ہو جاتا ہے کہ آپ کو ماؤس کس جگہ لگانا ہے۔ اس کیلئے اپنی انگلیوں کی مدد سے اس حصہ پر ماؤس لگائیے۔ بہتر یہی ہے کہ تمام بالوں پر اس کا استعمال کیا جائے۔

ماؤس کا استعمال کب کریں: ماؤس کا استعمال اس وقت کریں جب آپ کے بالوں پر کسی کیمیکل کا استعمال ہو چکا ہو یا پھر آپ کے بال خشک اور روکھے ہوں۔ اگر آپ کے بال خشک ہیں اور آپ کوئی اسٹائل بنانا چاہتی ہیں تو ماؤس کا استعمال اس کا آسان حل ہے۔ یہ تمام باتیں جان کر یقیناً آپ کی پریشانی کافی حد تک دور ہو چکی ہوگی۔ آپ بڑے آرام سے جیلز (Gels)، اسپرے اور ماؤس کے استعمال سے کسی بھی قسم کا ہیئر اسٹائل بنا سکتی ہیں اور اپنے بالوں میں جان ڈال سکتی ہیں۔

بقیہ: (امام مالکؒ کی روشن شخصیت)

ان کے فقہی مسائل چار اہم کتابوں میں جمع کیے گئے۔ **اسدیہ** جسے ان کے شاگرد فاتح صقلیہ اسد بن الفراتؒ نے تحریر کیا۔ **واضح** جسے ان کے شاگرد عبدالمالک بن حبیب الاندلسیؒ نے مرتب کیا، اور **مدونۃ** اور **مختلطہ** جسے ان کے شاگرد **سحنو القیروانیؒ** نے جمع کیا۔ اپنے زمانہ میں انہوں نے محمد بن عبداللہ کامل (محمد نفس زکیہ) کے انقلاب میں ان کی مدد کی جیسے امام ابوحنیفہ نے بھی عراق میں ان کی پوری مدد کی تھی لیکن اماموں جلیلین کے پورے تعاون کے باوجود یہ کوشش کامیاب نہ ہو سکی بلکہ بعد میں امام ابوحنیفہؒ اور امام مالکؒ دونوں کو طرح طرح کے مصائب کا سامنا کرنا پڑا۔ امام مالکؒ مذہب فقہی کا اندلس، مراکش، الجزائر، تیونس، لیبیا اور پرتگال وغیرہ کے علاقوں میں بڑا شیوع ہوا۔ اور عرب دنیا میں بھی قابل احترام علماء مالکین کی ایک بڑی تعداد پائی جاتی ہے۔

(بقیہ: ڈاڑھی کٹوانے کی شرط اور شادی)

ناراض ہوگا۔ والدہ اس کی باتوں میں آ گئی اور اس طرح میری والدہ کو باتوں میں پھسلا کر میری ایک طرف سے ڈاڑھی کاٹ دی گئی۔ جب میں سو کر اٹھا اور آئینہ کے سامنے گیا تو دیکھا کہ میری ڈاڑھی ایک طرف سے کٹی ہوئی ہے۔ مجھے دیکھ کر بہت دلی رنج اور صدمہ ہوا۔ پوچھنے پر پتہ چلا کہ والدہ صاحبہ نے ایسا کیا ہے۔ والدہ کا سن کر میں خاموش ہو گیا کہ رب العزت کا حکم ہے کہ والدین کو اُف بھی نہ کہو اور اب والدہ کو کیا کہوں؟ یہ سوچ کر خاموش ہو گیا۔ اور معاملہ اللہ پر چھوڑ دیا۔ اور باقی ڈاڑھی کو برابر کر لیا اور چھٹی کے بقایا دن خاموشی سے گزار کر واپس کراچی آ گیا۔ اور ڈاڑھی آہستہ آہستہ پھر بڑی ہو گئی۔ کراچی سے میں گھر والوں کی خیر خیریت معلوم کرنے کیلئے خط لکھتا رہا مگر گھر سے نہ ہی بیوی کی طرف سے اور نہ والدہ کی طرف سے کوئی جواب آتا۔ آخر 6 ماہ کے انتظار کے بعد میں چھٹی لے کر گھر گیا تو دیکھا کہ بیوی یرقان سے بیمار ہو کر بالکل سوکھ چکی ہے۔ اور والدہ بھی بیمار اور ایک ہاتھ کو کوڑھ ہو چکا ہے اور گوشت اتر کر ہاتھ کی ہڈیاں نظر آ رہی ہیں۔ مجھے دیکھتے ہی بیوی اور والدہ دونوں رونا شروع ہو گئیں اور بیوی قدموں میں گر کر معافی مانگنے لگیں اور والدہ میرے گلے لگ کر رونے اور معافی مانگنے لگیں۔ میں نے کہا آخر بات کیا ہے مجھے کچھ بتاؤ تو سہی کہنے لگیں کہ پہلے آپ ہمیں معاف کریں، پھر بتائیں گے۔ میں نے کہا کس بات کی معافی، آخر ہوا کیا ہے؟ کہنے لگیں پہلے معاف کریں۔ میں نے کہا کہ معاف کیا۔ والدہ نے کہا کہ بیٹا میں نے اسی ہاتھ سے آپ کی ڈاڑھی کاٹی تھی۔ جس دن ڈاڑھی کاٹی تھی، اسی دن سے اس ہاتھ میں تکلیف شروع ہو گئی تھی اور اب یہ حالت ہے، بیوی نے کہا میں نے ڈاڑھی کٹوائی تھی۔ اس کی مجھے یہ سزا ملی ہے کہ میں یرقان کی مریضہ ہو کر مرنے کے قریب پہنچ چکی ہوں۔ آپ ہمیں اللہ کیلئے معاف کر دیں۔ غلام رسول صاحب کہتے ہیں کہ میں نے والدہ صاحبہ اور بیوی دونوں کو کہا کہ اصل میں آپ میرے مجرم نہیں ہیں بلکہ اللہ اور اس کے رسول ﷺ کے مجرم ہیں۔ آپ نے سنت رسول ﷺ کی توہین کی تھی۔ اس لیے اللہ اور اس کے رسول ﷺ سے سچے دل سے معافی مانگیں، میں نے تو معاف کر ہی دیا ہے۔ غلام رسول صاحب نے بتایا کہ والدہ اور بیوی دونوں نے اللہ سے رو رو کر سچے دل سے معافی مانگی۔ تو اس کے بعد بغیر دوائی و علاج کے والدہ صاحب اور میری بیوی دونوں ہی خود بخود ٹھیک ہونا شروع ہو گئیں اور آہستہ آہستہ صحت مند ہو گئیں۔

(بقیہ: درازی عمر اور دھوپ)

ہو جانے اور جھریاں پڑ جانے کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ جن لوگوں کے چہروں پر کیلیں ہوں وہ بہت زیادہ دھوپ نہ سینکیں۔ **گلٹیاں بن جاتی:** 1960 میں سائنس دانوں نے بتایا کہ مرکب تصلب کا تعلق بھی دھوپ کی کمی وبیشی سے ہے۔ یعنی جسم کو سال بھر میں اور سردی کے موسم میں کس قدر دھوپ ملتی ہے۔ سائنس دانوں کا یہ بھی خیال تھا کہ شمسی تابکاری اور بیماری سے بچاؤ میں مدد دیتی ہے۔ **دانت:** دھوپ سے دانتوں کو بھی فائدہ ہوتا ہے۔ ایک امریکی جائزے سے یہ معلوم ہوا کہ موسم سرما میں بچوں کے دانتوں میں موسم گرما کے مقابلے میں زیادہ خرابیاں پیدا ہوئیں۔ مطلب یہ ہوا کہ جس موسم میں حیاتین "ڈ" جسم میں سب سے زیادہ ہوتا ہے اس موسم میں دانت زیادہ مضبوط ہوتے ہیں۔

تمام برائیوں کی جامع: کنجوسی تمام برائیوں کی جامع ہے اور یہ وہ لگام ہے جس سے ہر برائی کی طرف کھینچا جاتا ہے۔

ماں کو گھر سے نکالنے کا انجام

(آغا علی، پشاور)

چھوٹے بیٹے نے کافی سوچ بچار کے بعد اپنی اماں سے کہا کہ "اماں آپ کی وجہ سے میرا گھر اجڑ رہا ہے۔" ماں بات سمجھ گئی کہ بیٹا گھر سے نکال رہا ہے اور چپکے سے اپنی بیٹی کے گھر آ گئیں اور بیٹے سے کہا کہ تم اپنی بیوی کے ساتھ خوش رہو اور ماں کا بیٹی کے گھر میں انتقال ہو گیا۔

ہمارے عزیز ہیں، وہ تین بھائی ہیں اور دو بہنیں ہیں۔ سب کی شادیاں ہو چکی ہیں اور ہر کوئی اپنے اپنے گھروں میں خوش و خرم ہے۔ ان کی والدہ حیات تھیں اور کافی بوڑھی ہو چکی تھیں اور ذہنی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا تھیں۔ پہلے بڑے بیٹے کے گھر میں رہائش پذیر تھیں۔ اسی طرح سب بیٹوں کے گھروں میں رہتی تھیں لیکن سب سے چھوٹے بیٹے سے ان کو زیادہ انس و محبت تھی اور انہوں نے چھوٹے بیٹے کی شادی بڑی محبت سے کی تھی اور ان کی کوشش ہوتی تھی کہ زیادہ سے زیادہ وقت اپنے چھوٹے بیٹے کے گھر میں بسر کریں لیکن چھوٹی بہو ذرا تیز مزاج کی تھیں اور ہر وقت لڑنے کیلئے تیار رہتی تھی اور خاص طور پر اس کو اپنی ساس سے چڑ تھی۔ شروع شروع میں تو بیٹے نے بیوی سے احتجاج کیا اور بیوی کو سمجھاتا رہا، مگر بیوی حاوی ہوتی گئی اور آخر کار بیوی نے مطالبہ کیا کہ اپنی ماں کو گھر سے نکال دو۔ اگر ماں گھر میں رہے گی تو وہ گھر سے چلی جائے گی۔ چھوٹے بیٹے نے کافی سوچ بچار کے بعد اپنی اماں سے کہا کہ "اماں آپ کی وجہ سے میرا گھر اجڑ رہا ہے۔" ماں بات سمجھ گئی کہ بیٹا گھر سے نکال رہا ہے اور چپکے سے اپنی بیٹی کے گھر آ گئیں اور بیٹے سے کہا کہ تم اپنی بیوی کے ساتھ خوش رہو اور ماں کا بیٹی کے گھر میں انتقال ہو گیا۔ کچھ عرصہ بعد اسی چھوٹے بیٹے کو فالج ہو گیا۔ دایاں حصہ مفلوج ہو گیا، زبان بند ہو گئی۔ اب پیشاب، پاخانہ بھی چارپائی پر کرنے لگا۔ بیوی نے بھی خدمت شروع کر دی۔ ڈاکٹروں سے علاج کرایا مگر افاقہ نہ ہوا۔ حکیموں سے علاج کرایا مگر بیماری ویسی رہی اور بیماری کا دورانیہ بڑھنے لگا۔ اب بیوی نے ناک چڑھانا شروع کر دیا اور منہ میں بڑبڑانا شروع کیا۔ پہلے خاوند کے اشارے پر بھاگتی آتی تھی، اب دیر سے آنا شروع کر دیا۔ مزید انہوں نے محسوس کیا کہ گھر میں غیر افراد کا آنا جانا ہے۔ اب وہ اشاروں سے بتانا چاہتے تھے مگر سمجھا نہیں سکتے تھے۔ اب بیوی نے بالکل پرواہ کرنا چھوڑ دی اور ہمارے عزیز صرف ایک لفظ بول سکتے تھے وہ تھا "ماں"۔ بس دوسرا لفظ بول نہیں سکتے تھے۔ دایاں حصہ مفلوج تھا لکھ نہیں سکتے، اب بھی یہی صورتحال ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ٹینشن مت لیں ورنہ بیماری مزید بڑھے گی۔ اس کا سارا جسم اس وقت بے حس ہو گیا جب بیوی نے کہا کہ اب وہ اس کے ساتھ نہیں رہ سکتی اور طلاق کا مطالبہ کیا۔ اپنے ساتھ اسٹامپ والے کو بھی لے آئی اور طلاق نامہ پر ہاتھ پکڑ کر انگوٹھا لگوایا اور اس حالت میں چھوڑ کر چلی گئی۔ اب معلوم ہوا ہے کہ دوسری شادی کر لی ہے۔ لمحہ فکریہ ہے کہ جس بیوی کی خاطر ہمارے عزیز نے ماں کو گھر سے نکالا تھا اسی بیوی نے بیماری کی وجہ سے اس کو چھوڑ دیا۔ اب موت کا انتظار ہے مگر موت نہیں آتی اور اذیت روز بروز بڑھ رہی ہے۔ آنسو ہیں کہ ہر وقت رواں ہیں کیا یہ آنسو ماں کو گھر سے نکالنے کا ازالہ ہو سکتے ہیں۔ اللہ معاف فرمائے۔

اعصابی کمزوری

تاریخ کے مطالعہ سے حیرت ہوتی ہے کہ احرام مصر کی تعمیر کس طرح ہوئی؟ کس طرح عام انسان بھاری بھاری پتھروں کو کتنی بلندی تک لے جاتے تھے۔ یہ سب لہسن کی کرامات تھیں۔ فرعون مزدوروں کو زبردستی لہسن کھلاتے تھے جو مزدور کھانے سے انکاری تھے ان کو سزا دیتے تھے تاکہ وہ بہتر طور پر مزدوری انجام دے سکیں۔ انتہائی معتبر ہے۔ ضرور آزمایئے۔ اگر کسی شخص یا نوجوان کا جسم بے جان ہو۔ اعضا میں طاقت نہ ہو زور اور طاقت والا کام نہ کر سکتا ہو (جیسا کہ آج کے نوجوان) تو ان احباب کو چاہیے کہ دن کی خصوصاً رات کو پانچ یا سات لہسن کی پوتھیاں (لہسن کے چھوٹے ٹکڑے) گھی میں ہلکی آنچ پر براؤن کریں تاکہ کڑواہٹ ختم ہو جائے۔ پھر کوئی بھی تھوڑا سا چٹخارے دار مصالحہ چھڑک کر روٹی کے ساتھ کھا لیں۔ ایک ہفتہ میں تین دن کریں اور لہسن کی تعداد مناسب حد تک بڑھاتے رہیں۔ پہلی ہی خوراک میں بدن میں چستی محسوس ہو گی۔ ہاتھوں کی گرفت مضبوط ہو گی اور آہستہ آہستہ طاقت عود کر آئے گی۔ (انشاء اللہ)

(محمد افتخار، چکوال)

مرکزِ روحانیت و امن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر منگل مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنٰی اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جن حضرات کے لیے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں

نذیر حسین شیخ، حیدرآباد۔ سید واجد حسین بخاری، احمد پور شرقیہ۔ حافظ عمران، لاہور۔ گل شاد بی بی، مانسہرہ۔ داؤد پارکھ، کراچی۔ حفیظ الرحمٰن، کراچی۔ غزالہ، راولپنڈی۔ میاں محمد اسلم کینال ویو، لاہور۔ انجم، احسن، لاہور۔ انیلا رشید الدین ذار، گوجرانوالہ۔ غلام فاطمہ، راولپنڈی۔ غلام مرتضٰی، پنوں عاقل سندھ۔ مسز صدیق، لاہور۔ یعقوب گجر، کوئٹہ۔ طلعت یاسمین، کراچی۔ روشن احمد، کراچی۔ شمع، میرپور خاص سندھ۔ زبیر وہاب رابعہ، سوڈان۔ حاجی نواز' لاہور۔ میاں ریاض احمد منڈی بہاؤالدین۔ خالصتہ رحمٰن' پشاور۔ منصور اشرف' اوکاڑہ۔ ڈاکٹر اشتیاق قریشی' اسلام آباد۔ شاہین فرمین' لاہور۔ احمد اختر زادہ لورالائی۔ فاروق ریحان، سرگودھا۔ خالد بھائی، اوکاڑہ۔ ناصر، لاہور۔ محمد خلیل' آزاد کشمیر۔ عائشہ' امریکہ کیلیفورنیا۔ فوزیہ نصرت شاہ' ملتان۔ صوفیہ کامران' وزیرآباد۔ ڈاکٹر محمد اویس ملک' اسلام آباد۔ محمد عمران، لاہور۔ محمد عقیل گجرات۔ محمد یونس، لاہور۔ محمد یوسف، لاہور۔ محمد مقصود، لاہور۔ اصغر علی، رائیونڈ۔ انصر علی، لاہور۔ انور علی، لاہور۔ امانت علی کاہنہ نو۔ نوید احمد، شاہدرہ۔ نذیر احمد، کراچی۔ حافظ یاسر، ڈیفنس۔ شائم، لاہور۔ بسمہ، لاہور۔ ناصرہ بی بی، کراچی۔ ریحانہ، کراچی۔ جمشید علی، گلبرگ لاہور۔ محمد حنیف، اسلام آباد۔ لیاقت علی، راولپنڈی۔ پروین اختر، اسلام آباد۔ شکیلہ بی بی، اسلام آباد۔ امجد علی، لندن۔ بشریٰ، لاہور۔ نگینہ بی بی، راولپنڈی۔ ریحانہ، ملتان۔ لیاقت، ساہیوال۔ جمشید اصغر، گوجرانوالہ۔ محمد اقبال، گوجرانوالہ۔ مسز فیض احمد، فیصل آباد۔ ڈاکٹر اصغر۔ مانسہرہ، غزالہ بی بی۔ سرگودھا، حفظ الرحمٰن، قصور۔ ریحانہ انجم' اٹک۔ سدرہ' گوجرانوالہ۔ محمد خالد محمود ناصر' اوکاڑہ۔ ثنا محمود عالم' لندن۔ فرقان احمد' اسلام آباد۔ عمارہ فرقان، اسلام آباد۔ عبدالرشید، قصور۔ محمد لطیف، شاہدرہ لاہور۔ شمیم کاہنہ نو۔

ہچکی کیلئے: لمبے لمبے سانس لینے سے ہچکی دور ہو جاتی ہے۔ **کھٹا دہی:** دہی اگر کھٹا ہو جائے تو اس میں دودھ ملا دیں۔

بقیہ:(فضول خرچ کون مرد یا عورت)

احساس کمتری (Inferiority Complex): ہمارے معاشرے میں خواہ مرد ہو یا عورت اس احساس کمتری کا شکار ہیں۔فرائیڈ کے نظریے کے مطابق ہم سے اکثر احساس کمتری کے جذباتی خیالات کو اپنے ذہن میں محفوظ کر لیتے ہیں۔ان کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ کوئی ان کو ناپسندیدہ نہ قرار دیں۔حتی الامکان اپنے آپ کو دوسروں کی تنقید سے محفوظ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔یہی کوشش ہمارے معاشرے میں سرمائے کے بے جا ضیاع کا سبب بن رہی ہے۔ہم زیادہ سے زیادہ نمائشی اور دکھاوے کے عادی بنتے جا رہے ہیں۔**احساس برتری (Superiority Complex)** کے تحت پروان چڑھنے والے لوگ اول الذکر طبقہ سے قطعی متضاد رویہ رکھتے ہیں۔ان میں خودنمائی کی عادت عروج پر ہوتی ہے۔ایسے لوگ خواہ مرد ہو یا عورت دوسروں کو نیچا دکھانے کے چکر میں رہتے ہیں۔اپنی دولت کا رعب جماتے ہیں۔اس کیلئے حد سے زیادہ فضول خرچی کرنے سے گریز نہیں کرتے۔ان کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ دوسرے خود کو ان کے سامنے کمتر محسوس کریں۔ان کے نظریات سے ظاہر ہوتا ہے کہ فضول خرچی کا رویہ ایک نفسیاتی رویہ ہے۔اس رویوں سے دولت کی نمائش میں دن بدن اضافہ ہوتا جا رہا ہے۔بیشتر دانشوروں کا خیال ہے کہ ہماری مذہبی، روحانی، معاشرتی اقدار زوال کا شکار ہیں۔انہیں بے رخی اور سنگدلی سے کچلا جا رہا ہے اور وہ اقدار بھی پامال کیے جا رہے ہیں جن پر صدیوں سے دین، مذہب، مساوات انسانی، سادگی، کفایت شعاری کی بنیادیں کھڑی تھیں۔نمود و نمائش، پیسے کا بے جا ضیاع اور افراتفری زیادہ دکھائی دینے لگی ہے حالانکہ دکھاوا کاغذ کے پھولوں کی مانند ہے جس میں خوشبو نہیں ہوتی۔ان معاشرتی رویوں کا سامنا سب سے زیادہ متوسط طبقے کی عورت کو کرنا پڑتا ہے۔کیونکہ اس کے پاس آمدنی کے ذرائع محدود ہوتے ہیں۔اسے جیسے تیسے کر کے گھر کا خرچ چلانا پڑتا ہے جبکہ اونچے طبقوں میں عورت کو ایسی کڑی آزمائش میں نہیں ڈالا جاتا۔کیونکہ وہاں دولت کی فراوانی عروج پر ہوتی ہے۔

یہاں پر چند طریقے دیئے جا رہے ہیں جن کی وجہ سے خواتین اپنے اوپر سے فضول خرچی کا لیبل اتار سکتی ہیں۔

(1) پہلا طریقہ یہ ہے کہ گھر میں ایک اکاؤنٹ بک بنوالیں جس میں ہر روز کی آمدنی اور خرچ کا حساب رکھیں۔اس سے مکمل طور پر یہ ظاہر ہو جائے گا کہ آپ کی آمدنی اور خرچ میں کتنا توازن ہے۔(2) جب بازار اشیاء خریدنے جائیں تو غیر ضروری اشیاء خریدنے سے گریز کریں اور فالتو چیزوں کو زیادہ اہمیت نہ دیں۔(3) جو کھانے کی اشیاء آپ بازار سے خرید کر لائیں وہ ایسی ہونی چاہیے کہ بآسانی سٹور ہو سکیں اور گلنے سڑنے سے محفوظ رہیں ورنہ آپ کے پیسوں کا ضیاع ہوگا۔(4) کھانا پکاتے وقت یہ اصول اپنائیں کہ ضرورت سے زیادہ نہ پکائیں۔اگر غذا کا کوئی حصہ بچ جاتا ہے تو نت نئے ذائقے تخلیق کر لیں۔ طریقے اپنائیں کہ جس سے بجلی کا خرچ آدھا رہ جائے۔خالی کمروں میں ساری لائٹس آف کر کے رکھیں اور اپنے بچوں کو بھی یہ عادت سکھائیں کہ جب وہ کمرے سے نکلیں تو لائٹ آف کر دیا کریں اس سے بجلی کی لازماً بچت ہوگی اور ضرورت کے مطابق بجلی استعمال کریں۔(6) اگر آپ کے گھر میں صحن ہے تو وہاں پر ایک جگہ پر سبزیاں اُگائیں۔اس سے بچت بھی ہوگی اور تازہ سبزیاں گھر میں مل جایا کریں گی۔(7) پٹرول کافی مہنگا ہو چکا ہے اس کیلئے ضروری ہے کہ سارے ضروری کام ایک ہی چکر میں نمٹایا کریں۔اس سے پٹرول کی بھی بچت ہوگی۔یاد رکھیں مرد اور عورت دونوں مل کر گھر کو چلاتے ہیں اور گھر میں ایک کی بھی فضول خرچی سے آمدنی کا توازن بگڑ سکتا ہے۔

(بقیہ:حضورؐ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک)

بیاہی بیٹھی تھیں۔قید ہو جانے کے بعد حضور سرور عالم ﷺ کی خدمت میں عرض پیرا ہوا، جناب والا! آپ جانتے ہیں کہ میں بڑا محتاج اور کثیر العیال ہوں۔مجھے چھوڑ کر مجھ پر احسان فرمایئے۔رحمتِ عالم ﷺ سے بڑھ کر بھلا کون محسن اور احسان نواز ہو سکتا تھا۔آپ نے اس کو آزاد کر دیا۔لیکن یہ اقرار لے لیا کہ آئندہ ہمارے مقابلے میں قریش کی کسی طرح مدد نہیں کروں گا۔اس نے آپ کی بہت تعریف کی اور دعائیں دیتا ہوا رخصت ہوا (ابن جویر طبری)۔ابوعزہ نے آنحضرت ﷺ کی مدح میں جو اشعار کہے وہ سیرت ابن ہشام (جلد 2 صفحہ 315) میں درج ہیں۔لیکن اس کے بعد جنگ اُحد کے موقع پر عبداللہ بن ابی ربیعہ، صفوان بن اُمیہ، عکرمہ بن ابوجہل اور قریش کے چند دوسرے سربرآوردہ افراد اس کے پاس پہنچے اور کہنے لگے اے اباعزہ! تم بڑے معجز بیان شاعر ہو۔اپنی قوت گویائی سے ہماری مدد کرو۔ہمارے ساتھ چل کر لوگوں کے دل گرما دو۔عمرو جمحی نے جواب دیا کہ میں محمد (ﷺ) کے احسان کے نیچے دبا ہوا ہوں۔میں محسن کشی نہیں کر سکتا''۔صفوان بن اُمیہ نے کہا اباعزہ! ان باتوں کو جانے دو اور ہمارا کہا مانو۔پہلے ہمارے ساتھ قبائل میں چل کر محمد ﷺ کے خلاف جذبۂ نفرت پھیلاؤ۔پھر لڑائی میں بھی شرکت کرو۔اگر تم زندہ سلامت لوٹ آئے تو تمہیں اتنا زر و مال دیا جائے گا کہ نہال ہو جاؤ گے ورنہ تمہاری بیٹیوں کی کفالت ہمارے ذمہ ہوگی۔عمرو سخت قلاش تھا، ان کے چکمے میں آ کر مان گیا۔اب قریش نے مسافع کو بنو مالک کے پاس اور عمرو جمحی کو بنو کنانہ کے پاس روانہ کیا۔انہوں نے اپنی آتش بیانی سے قبائل میں آگ لگا دی۔(تاریخ محمد ابن جریر طبری)۔

(بقیہ: بھیانک آزمائشوں کا روحانی حل)

سننے کے بعد جب بھی میں نے کسی کینسر کے مریض کو دیکھا ہے یا کسی کے بارے میں سنا ہے کہ اس کو یہ بیماری لاحق ہوگئی ہے تو میں نے ہمیشہ ان لوگوں کی صحت کیلئے نام لے کر دعا کی ہے اور اللہ کا بار بار اس پر شکر ادا کیا ہے کہ اے رحیم آقا: صرف تیرا احسان و شکر ہے کہ تو نے مجھے اس آزمائش و بیماری سے محفوظ رکھا ہے جس میں فلاں کو تو نے مبتلا کیا ہے اور اپنی مخلوق میں مجھے بہت ساروں پر فضیلت دی ہے۔ابو! وہ پوری دعا یوں ہے:

"اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ عَافَانِیْ مِمَّا ابْتَلَاکَ بِهٖ وَفَضَّلَنِیْ عَلٰی کَثِیْرٍ مِّمَّنْ خَلَقَ تَفْضِیْلًا"

ابو! کیا وہ اللہ جو ہمیں روز اور ہمیشہ ہر طرح کی مصیبت سے بچاتا ہے اور بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے اس سے یہ امید کی جا سکتی ہے کہ وہ مانگنے پر اور پیشگی شکر ادا کرنے پر ان بیماریوں سے محفوظ نہیں رکھے گا۔ابو! مجھے کوئی دوسری بیماری لاحق ہو سکتی ہے لیکن کم از کم کینسر کی بیماری تو ہو ہی نہیں سکتی۔پھر بھی آپ کی مرضی ہے۔آپ اطمینان قلب کیلئے کسی اور ماہر ڈاکٹر سے رجوع کریں یا پھر اس ڈاکٹر کے کہنے پر میرا علاج شروع کر دیں۔اعزاز بتول کی یہ باتیں سن کر مسرت آمیز حیرت میں مبتلا ہو گیا، اس کو امید کی ایک کرن نظر آئی، اس نے جب اپنے بڑے بھائی سے اس سلسلہ میں مشورہ کیا اور ڈاکٹر و بتول کی متضاد باتیں اس کو بتائیں تو اس نے کہا کہ اعزاز: کیوں نہ ہم ایک بار ملک کے سب سے بڑے کینسر علاج کے مرکز سے رجوع کریں جہاں ہر طرح کی یورپ و امریکہ سے درآمد کردہ جدید مشینوں سے بہت ہی باریک بینی سے کینسر کے ٹیسٹ ہوتے ہیں۔وہاں کی جانچ اگرچہ بہت مہنگی ہوتی ہے لیکن اللہ نے تمہیں اتنے مالی وسائل و اسباب دیئے ہیں کہ تمہارے لیے ان اخراجات کو برداشت کرنا کوئی مسئلہ نہیں ہے۔چنانچہ دوسرے ہی دن اعزاز بتول کو ہسپتال میں بھرتی کر دیا۔وہاں کینسر کے ماہر ڈاکٹروں کا کہنا تھا کہ اگر آپ اطمینان بخش اور تفصیلی رپورٹ چاہتے ہیں تو دو تین دن آپ کو انتظار کرنا پڑے گا اور اس کے اخراجات بھی کسی عام آپریشن سے کم نہیں ہوں گے۔اعزاز نے جب ہاں کہا تو بتول کے متعدد ٹیسٹ شروع ہوئے۔ادھر اعزاز برابر خدا تعالیٰ سے لو لگائے ہوئے تھا اور گھر میں بھی سب لوگ اس بڑے ہسپتال کی رپورٹ کے منتظر تھے۔چوتھے دن ڈاکٹر نے پیغام بھیجا کہا اعزاز ان کے آفس میں آ کر ملاقات کرے۔اعزاز کا دل دھڑکنے لگا۔اس نے دل ہی دل میں اللہ سے کہا کہ اے اللہ جب تمام سہارے ختم ہو جاتے ہیں تو صرف تیرا ہی سہارا باقی رہتا ہے۔میری نہیں اے اللہ کم از کم تو اپنی اس پُر اعتماد بندی کے یقین و بھروسہ کی لاج رکھ اور خوش کن خبر سنا دے۔ڈاکٹر کے کیبن میں داخل ہوتے وقت جب ڈاکٹر پر اعزاز کی نظر پڑی تو امید کی پہلی کرن اس طرح نظر آئی کہ ڈاکٹر مسکرا رہا تھا اور دور سے ہی مبارک مبارک کہہ رہا تھا۔اس نے کہا کہ اعزاز صاحب! آپ کی بچی کی رپورٹ تو ہمارے طبی اصولوں کے مطابق ہے لیکن مجھے حیرت ہے کہ اس کا نتیجہ اس کے مطابق نہیں ہے۔اعزاز نے کہا ڈاکٹر صاحب میں آپ کی بات سمجھ نہیں سکا۔ڈاکٹر نے کہا اس کی تفصیل یوں ہے کہ بچی میں کینسر پیدا ہونے کے تمام اسباب موجود ہیں لیکن اس کے باوجود کینسر کا عارضہ لاحق نہیں ہوا ہے۔لگتا ہے اوپر والا آپ پر بڑا مہربان ہے۔اس طرح کے کیس ہمارے پاس لاکھوں مریضوں میں بمشکل ایک دو ہوتے ہیں۔ہم نے آپ سے پوچھے بغیر اس حیرت انگیز رپورٹ کے بعد مزید کئی طرح کے اور بھی ٹیسٹ کروائے لیکن رپورٹ ہمیشہ مثبت ہی رہی۔اعزاز کی آنکھوں سے یہ سن کر بے اختیار خوشی کے آنسو نکل پڑے۔اس نے دل ہی دل میں الحمدللہ کہا اور اللہ کا شکر ادا کیا پھر ڈاکٹر کا شکریہ ادا کیا۔ڈاکٹر نے کہا کہ آپ اوپر والے کا شکریہ ادا کیجئے، یہ صرف اس کی مہربانی ہے۔اعزاز نے واپس آ کر جب بتول کو بھی یہ خوش کن رپورٹ سنائی تو اس نے کسی حیرت کا اظہار نہیں کیا اور کہا حدیث کی اس دعا کی برکت سے کینسر سے حفاظت کا یقین تو مجھے پہلے ہی سے تھا۔اعزاز نے اس وقت فون کے ذریعے گھر والوں کو بھی خوش خبری سنائی اور وہاں بھی افسردگی و مایوسی کی فضا میں اچانک خوشی و مسرت کا ماحول پیدا ہو گیا۔گویا پورے گھر میں عید کا سماں تھا اور بتول کی شادی کا پیشگی جشن بھی۔اسی سال بتول کی شادی بھی ہوئی اور اگلے سال ہی وہ ایک بچہ کی ماں بھی بن گئی اور الحمدللہ اب تک وہ معمول کے مطابق نارمل زندگی ہی گزار رہی ہے۔اس خطرناک اور موذی مرض سے حفاظت پر وہ اب بھی روز اللہ کا شکر ادا کرنا نہیں بھولتی ہے۔

پتھری، ڈائیلاسز اور پیشاب کے غدود لاعلاج نہیں

مسئلہ اگر گردے کی پرانی پتھری کا ہو جو کئی بار آپریشن کے بعد بھی بار بار بن جاتی ہو۔ گردے کا درد، پیشاب کی بندش یا رکاوٹ ہو یا پیشاب قطرہ قطرہ آتا ہو۔ جسم پر اور چہرے پر ورم ہو جاتی ہو یا پھر پتھری ٹوٹ کر پیشاب کی نالی میں اٹک گئی ہو۔ مریض درد کی شدت سے بے قرار اور تڑپ رہا ہو۔ ایسے تمام پیچیدہ عوارضات میں ہماری خالص جڑی بوٹیوں سے تیار دوائی ایک عظیم تریاق اور شفا ہے۔ حتیٰ کہ جن مریضوں کے گردے کمزور ہو گئے ہوں اور یوریا، یورک ایسڈ اور کریٹینین بڑھ گئی ہو اور مریض ڈائیلاسز کے قابل ہو چکا ہو۔ یہ دوائی اس وقت بہت ہی کام کی چیز ہے۔ بے شمار لوگوں نے سالہا سال آزمایا ہے۔ آزمائش کے بعد ہم نے اس کا کورس مرتب کیا ہے۔ الغرض گردوں کے امراض، حتیٰ کہ پتے کی پتھری کے لیے بھی لاجواب چیز ہے۔ پراسٹیٹ یعنی غدود بڑھ جائیں اور آپریشن کے بغیر چارہ نہ ہو تو پھر اس دوائی کا کمال دیکھیں۔ ہاں اعتماد سے کچھ عرصہ استعمال ضروری ہے۔ پراسٹیٹ کے ایسے مریض جنہیں ہر وقت جلن اور پیشاب رُک رُک کر آتا تھا یا بند ہو جاتا تھا انہوں نے یہ دوائی استعمال کی تو پھولے اور بڑھے ہوئے غدود ختم ہو کر پیشاب کے مسائل بالکل ختم ہو گئے۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

بے اولادی اور بانجھ پن قابل علاج ہیں

ایسے مریض جو لیبارٹری ٹیسٹ کے مطابق اولاد پیدا کرنے کے قابل نہیں اور مادہ تولید میں وہ اجسام کمزور ہیں جو اولاد کے قابل بناتے ہیں۔ بے شمار علاج کرا چکے ہوں۔ حتیٰ کہ اب دواؤں کے نام سے چڑ جاتے ہوں۔ سب جگہ سے اعتماد ختم ہو چکا ہو۔ گھریلو زندگی اولاد کے نہ ہونے کی وجہ سے ویران ہے۔ سکون، چین نہیں۔ دنیا کی سب نعمتیں ہیں لیکن اولاد کی نعمت نہیں ہے۔ ایسے مایوس اور اولاد کے غم سے نڈھال مریض تسلی رکھیں اور پریشان نہ ہوں۔ آپ کچھ عرصہ یہ بے اولادی کورس استعمال کریں۔ اگر یہ مرض عورتوں میں ہے تو وہ کچھ عرصہ پوشیدہ کورس استعمال کریں۔ یقین جانیے یہ بے اولادی کورس ایسے مردوں کو بھی فائدہ دے گیا ہے جو بالکل زیرو تھے اور ایک فی صد بھی زندہ اجسام مادہ تولید میں نہیں تھے۔ مایوس اور لاعلاج مریض متوجہ ہوں اور گھر کے آنگن میں اولاد کی نعمت پائیں۔ دوائی استعمال کرنے سے پہلے ٹیسٹ کروائیں اور ایک ماہ کی دوائی کھانے کے بعد ٹیسٹ دوبارہ کرائیں۔ آپ حیرت انگیز واضح فرق محسوس کریں گے۔ ابتدائی طور پر کم از کم ایک ماہ دوائی کھانا لازم ہے۔ (قیمت -/2200 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 30 یوم)

شوگر کا خاتمہ ممکن ہے

ہمارے شعبہ تحقیق نے بہت ہی کوشش اور جستجو کے بعد ایسے قدرتی خالص اجزاء پر مشتمل ادویات تیار کیں ہیں جو شوگر کے ان مریضوں کے لیے نہایت مفید ہیں جو گولیاں کھا کھا کر اپنے گردوں سے ہاتھ دھو چکے ہیں یا دھونے والے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے دل کی کمزوری، پٹھوں کا کھچاؤ، سستی رہنا، دماغی کمزوری، یادداشت کی کمی، نگاہ کی کمزوری، خاص طاقت اور قوت کی زبردست کمی، ٹانگوں کا درد، گھنٹوں سو کر بھی جسم کا چست نہ ہونا۔ ڈپریشن، ٹینشن تھوڑا سا کام کر کے تھک جانا، بیزاری، بے قراری، اور طبیعت کا الجھا ہوا رہنا۔ یہ تمام عوارضات ہوں یا بتدریج ہو رہے ہوں تو یہ کورس جسم میں روح کی مانند ہے اور اندھیرے میں چودھویں کے چاند کی مانند ہے۔ اگر اس کورس کو کچھ عرصہ مستقل اور اعتماد سے استعمال کر لیا جائے تو شوگر اور اس سے پیدا ہونے والے تمام مہلک عوارضات (ان شاء اللہ) ہمیشہ کے لیے ختم ہو جائیں گے۔ آج ہی یہ کورس شروع کریں اور اپنی مردہ زندگی میں جان ڈالیں۔ اعتماد اور آزمائش شرط ہے۔ نوٹ: (فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں) (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوائی برائے 15 یوم)

کمر، جوڑوں اور پٹھوں کا درد وبال کیوں؟

جوڑوں کا درد، کمر کا درد یا پٹھوں کا پرانا درد کسی بھی عمر میں ہو۔ آپ ادویات کھا کھا کر عاجز آ چکے ہوں۔ جسم بے کار ہو گیا ہو۔ زندگی دوسروں کے لیے بوجھ اور اپنے لیے وبال بن گئی ہو۔ ایسے تمام حالات میں یہ دوائی (جس کا کوئی سائیڈ ایفیکٹ نہیں) جو خالص جڑی بوٹیوں سے تیار ہے اور جسم کو ہلکا، تندرست اور جوڑوں کی دردوں اور ورموں کے لیے آخری چیز ہے۔ ایسے مریض جو کمر کے لیے بیلٹ یا خاص بستر استعمال کرتے ہیں یا جوڑوں کے درد کی وجہ سے عبادت اور زندگی کی ضروری حاجات سے بھی عاجز ہیں، ان کے لیے ایک تحفہ اور خوشخبری ہے۔ اعتماد اور بھروسے دوائی استعمال کریں کیونکہ یہ دوائی ایسے پرانے مریضوں کے لیے بھی مفید ہے جن کے ہاتھ، پاؤں ٹیڑھے ہو گئے تھے۔ یہ دوا کچھ عرصہ مستقل مزاجی سے استعمال کرنے سے آپ کو معاشرے کا ایک صحت مند اور تندرست شخص بنا دے گی۔ اس کے علاوہ یہ دوائی جسم کو توانائی ہر قسم کی طاقت اور فٹنس کے لیے بھی حیرت انگیز رزلٹ دے گی۔ نوٹ: فوری طور پر ڈاکٹری دوائیں ختم نہ کریں آہستہ آہستہ ختم کریں۔ (قیمت -/600 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 15 یوم)

چہرے کا حسن و جمال نکھر سکتا ہے

کیل مہاسے، چھائیاں، داغ، دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں ختم

مردوں اور عورتوں کے چہرے کے حسن و جمال کے لیے کیل مہاسے، چھائیاں، داغ دھبے، غیر ضروری بال اور جھریاں زہر ہیں۔ ظلم یہ ہے کہ ان پر ایسی کیمیکل بھری زہریلی کریمیں لگائی جاتی ہیں جو وقتی فائدے کے بعد دائمی داغ اور دھبے چھوڑ جاتی ہیں۔ حتیٰ کہ انسان اپنا چہرہ کسی کو دکھانے کے قابل بھی نہیں ہوتا۔ کئی شادیاں صرف چہرے کے حسن و جمال کی وجہ سے ناکام ہوئیں کیونکہ میاں ہو یا بیوی پہلی نظر تو چہرے پر ہی جاتی ہے۔ اگر چہرہ دلکش اور خوبصورت نہ ہو تو لوگوں کا اعتماد اور محبت ختم ہو جاتی ہے۔ سالہا سال کے تجربات کے بعد خالص جڑی بوٹیوں کے مرکب سے ایک کورس مرتب کیا ہے۔ جس میں لگانے کے لیے ایک دیسی کریم بھی ساتھ ہوگی۔ یہ کھانے اور لگانے کی دوائی، اندرونی اور بیرونی نظام کو صاف شفاف کر کے چہرے کو چاند کی طرح بنا دیں گے۔ حتیٰ کہ کیل مہاسے الرجی اور خون کی خرابی، حدت، معدے کی تیزابیت اور دیگر نسوانی یا مردانی خرابیاں دور ہو جاتی ہے۔ پھر چہرے پر لگانے کے لیے خوشبودار دیسی کریم تو ایک دفعہ لگانے سے ہی فوری اپنا رزلٹ دیتی ہے۔ حتیٰ کہ چند بار لگانے سے نئی زندگی، نیا حسن اور اعتماد بڑھتا ہے۔ یہ ایک ماہ کا کورس ہے۔ پرانی مرض کے لیے کچھ عرصہ مستقل دوائی کھانا لازم ہے۔ تمام قسم کے مصالحہ جات، ہر قسم کا گوشت، مصنوعی مشروبات اور تلی ہوئی چیزوں سے سخت پرہیز کریں۔ عجیب چیز یہ ہے کہ اس دوائی کا کوئی بھی سائیڈ ایفیکٹ نہیں۔

نوٹ: عورتیں صرف محرم کے لیے کورس استعمال کریں۔ کیونکہ غیر محرم کے لیے حسن و جمال جائز نہیں (قیمت -/2000 روپے علاوہ ڈاک خرچ) (دوا برائے 30 یوم)

عبقری الحمدُ للہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔